
كيف تشجع نفسك على خسارة وزنك ؟
كتاب مجاني عن أفضل طريقة لإستعادة رشاقتك
سارة العطار
StEElBeaUtY
إهداء من : www.StEElBeaUtY.blogspot.com

كتاب : كيف تشجع نفسك على خسارة وزنك ؟

كتاب مجانى عن أفضل طريقة لاستعادة رشاقتك

يمكنك توزيع الكتاب وتهديه مجانا لكل من فى حاجه له

بعضنا قد يجد معانة في تشجيع أو مساعدة نفسه على القيام بإحدى برامج التخسيس من رجيم أو رياضة أو حتى الاستمرار والمواظبة على نظام برنامج التخسيس أو المحافظة على الوزن ويحتاج إلى من يدفع له الحماس لقيام بذلك أو حتى الدوام والاستمرار عليه حتى ينجح برنامجه ويحصل على جسم رشيق خالي من الدهون الزائدة ، فأكثرنا يعانى من إحباط أو يائس أو ليس لديه مبالة بنظام التخسيس وبالرغم من ذلك يحتاج إلى حرق سعرات حرارية كثيرة وقد نفشل في إتمام البرنامج ونرجع إلى وزننا السابق وأحيانا أكثر منه!

فلذلك سوف أعطيك إرشادات ذهبية تساعدك على تقوية إرادتك لكي تشجع نفسك على خسارة وزنك لان التحكم فى الإرادة وتقوية العزيمة لاستمرارك أو حتى البدء فى نظام جديد لحياتك من خلال تقليل الطعام وبذل الجهد وغيره من الوسائل يتطلب منك جهد كبيرا آلا هو الجهاد الاكبر جهاد النفس حتى اصعد بك سلم مقاومة نفسك والتحكم فى إرادتك لكى تخسر وزنك وتحافظ عليه وحتى تنتهى من برنامج التخسيس وتبدأ حياة جديدة بدون دهون زائدة وبجسد ممشوق ، فالأمر قد يستغرق منك عدة أسابيع وقد يستغرق شهورا وقد يستغرق سنوات وسوف تقل المدة حسب وزنك وقوة إرادتك وعزيمتك وصبرك وإيمانك بضرورة تحقيق هدفك وإبسط أحلامك وهو وزن طبيعى بدون دهون زائدة..

لن تجد صعوبة بعد الآن فى خسارة وزنك والحصول على الرشاقة الدائمة مهما كان وزنك مهما كانت العوائق ، فهى عملية إرادة وصبر ومواظبة ومدة قد تكون بالنسبالك طويلة إلى حد ما وكله حسب وزنك ومجهودك .. فلا يائس ولا أحباط وإليك خطواط تشجيعك بل خطواطك الفعلية وأبدء نظام خسارة وزنك من الآن

فى هذا الكتاب سوف نناقش كيف تشجع نفسك ولا تفقد الأمل مطلقا حتى تصل إلى هدفك وتخسر وزنك الزائد تماما وتثبته وطرق وأنظمة غذائية تخسس بدون ريجيم قاسى وكيف تقضى على الجوع وكيف تحرق دهون بإقل مجهود وبدون تعب ، فالكتاب هدفه تحقيق الرشاقة بأقل مجهود ممكن

الكتاب يفيد اى شخص يريد أن يخسر وزنه او يحافظ عليه او يشجع نفسه للبدء والإستمرار فى برنامج خسارة الوزن

وفي النهاية :علينا أن نسعى ثم نسعى ثم نسعى وعلى الله أن يدركنا النجاح

إهداء من موقع:
www.steelbeauty.blogspot.com

بقلم:
سارة العطار

تصميم الغلاف :
أحمد عبدالله
egypos.blogspot.com

فصول الكتاب

مقدمه

منذ أن كان عمرى ١٢ عاما وأنا أقرأ وأتابع كل جديد فى هذا المجال لاننى كنت أريد أن أحصل على جسد رقصات البالية وعارضات الأزياء لان هذا كان فى إعتقادى أجمل الأجسام ليس هذا المهم الآن المهم أننى لم أحصل على جسم مثلهم وقتها لان آبى وأمى رفضوا بشدة ذهابى لطبيب *وكان ردهم أنتى مش محتاجة وأنتى لسه صغيرة وفى مرحلة نمو دا أنتى محتاجة تتغذى أكتر* فكرة الرشاقة مع طبيب بادت مستحيلة ، طب هناك حل أخر الأصدقاء الذين يذهبوا لأطباء يمكنى سألهم عما يخبرهم بيه الطبيب ولكن عندما أسمع منهم شىء وأطبقة لا أجد النتائج الخيالية التى رسموها لى ليس لانهم يكذبون على لكنه تقصيرا فى الشرح ولتوضيح ذلك قالت لى أحد أصدقائى ولكنها كانت عشر أضعاف وزنى وكانت دائما تقولى أنتى جسمك كده حلو "من وجه نظرها" *قالتى عايزة تخسى كلى بطيطوس مسلوقة طول النهار هتخسى كيلو فى اليوم بس متكليش معاه حاجة* هذا كلامها بالظبط حسب فهمى وقتها فهمت أنه يمكنى أكل البطاطس بدون أى طعام بجنبها وبدءت أكل البطاطس وعليها ملح وزيت والإضافات التى تضاف على البطاطس البورية وطبعا لم أخس لأن الكثيرون يعروفون أن رجيم البطاطس من أنواع رجيم النوع الواحد من الطعام فلايوضع عليها أى أضافات ، ما أريد اوصله أن المعلومات الخاطئة ومن مصادر غير موثوق منها تودى إلى الفشل والأحباط ولذلك أتجهت لوالدى مرة ثانية ولكى يزيح أبى عنى الفكرة ويصعبها على قال *عندك المكتبة ملياة كتب عن الأعشاب والتجميل والرشاقة* وصراحة الكتب كانت صفحتها تتعدى ٢٠٠ صفحة ولان حلمى كان أقوى من هذه العواقب بدءت أقراء وأتعلم وكان يقف أمامى الكثير من الجمل التى كان يترجبها لى أبى حتى أننى بدءت أقراء فى مجالات أخرى كالعناية بالبشرة والشعر وبدءت أقراء الجرائد التى كنت أكرها وقدرت أن يصل جسمى إلى ٥٣ كيلو بتنظيم الأكل وليس رجيم قاسى مع المشى والجرى لمدة ساعتين يوميا وحافظت عليه بعد ذلك لاننى كنت دائمة الحركة والأنشغال ولكن فى الفترة الأخيرة أزدات وزنى ٢ كيلو وهذا بسبب عملى الجديد الذى يتطلب منى الجلوس لفترات طويلة وليس هناك أى تحرك وهذا خطأ منى ولكن بدءت أوعى لهذه النقطة ولما لا أترك الجلوس وأقف كل نصف ساعة وأنتبه بأنه لابد من العودة لرياضة والحركة والخروج إلى جانب العمل.. أنا أحكى هذا الجزء عن نفسى بالرغم أننى لا أحب التحدث عن نفسى ولكن أردت أن أوصل لكم عددة نقط مهمة وهى أن تكون لديك خلفية جيدة وعن ثقة عن كيفية إستعادة رشاقتك ويمكنك الحصول عليها أما من الطبيب أو بثقافتك العامة وأن عدم الحركة وقله النشاط تزيد الوزن ومهما كان عملنا يتطلب فترات طويلة لجلوس يجب علينا التحرك من حين لاخر وممارسة أى نوع من الرياضة لكى نحافظ على وزننا ومهما كانت المحبططات لابد من الوصول لهدفنا

فمن أول خطواط الجمال فى الإنسان رشاقته ، فليس هناك ملكة جمال لديها زيادة فى وزنها أو شاب وسيم تتهافت عليه المعجبات وهو لديه عيب أو ديفوه فى جسمه يعيق وصفه بأنه رشيق ، بالرغم أن الجمال الكامل يتكون من الرشاقة وجمال البشرة والشعر والاظافر والاسنان وشخصية على قدر من الأناقة والإتيكيت والثقافة إلا أن الرشاقة تعتبر الخطوه الرأسية لجمال ، فمن أرد أن يحصل على الجمال الكامل لابد أن تكون بدايته من جسد ممشوق ولايهمك فى إستعادة رشقك ماهو وزنك الحالى المهم ماذا ستكون مستقبلا ، لذلك جاء هذا الكتاب لكى يساعدك فى إستعادة جمال جسدك عبر معرفة سبب وجود الزيارده فى الوزن ثم بعد ذلك نتجنب ذلك السبب بمعرفة العادات الغذائية الصحيحة والنظام الغذائى الذى يجب أن تتبعه أثناء برنامج خسارة وزنك وكيف تحرق الدهون وكيف تثبت شهيتك أمام الجوع وكيف تشجع نفسك لبدء والإستمرار فى برنامج خسارة وزنك حتى تصل إلى الوزن الطبيعى وكيفية تثبيت هذا الوزن الجديد ، هذا الكتاب راعيت فيه اللغة الفصحى و البساطة والبعد عن التعقيدات حتى يسهل على الجميع فهمه

إذا أردنا العلاج فلابد أن نعرف الأسباب وإزالة تلك العوامل المسببه لزيادة الوزن

زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي تأتى نتيجة تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم وزيادة الوزن تظهر واضحة فى النسيج الخلوى تحت الجلد وتزداد فى المسافات بين الحشوية وحول الأعضاء الداخلية للجسم كالكلية والقلب ..

بختصار شديد لن تخرج الأسباب عن عددة عوامل وهى ممارسة عادات غذائية سيئة وقلة الحركة وتعتبر العادات الغذائية السيئة وقلة الحركة هما السببان الرئيسيان لحدوث زيادة الوزن أو قد تكون نتيجة عوامل وراثية مثل وجود أحد من الوالدين أو كلاهما مصابا بالسمنة أو أسباب مرضية مثل إختلال الهرمونات فى الجسم و كسل وخمول الغدة الدرقية أو أسباب نفسية من توتر وضغوط ومشاكل تنعكس في صورة التهام الكثير من الطعام والراحة لمدة طويلة ، وإليك توضيح تلك العوامل والأسباب

١- العوامل الوراثية: فالاولاد المنحدرون من عائلة معروف عنها انها سمينة معرضون إلى أن يكونوا بدينين من ناحية أخرى أهمية الانسجة الدهنية وتوزيعها يتم عبر عوامل وراثية فمختلف طرق امتصاص الجسم للاطعمة ومختلف أساليب السلوك المؤدى إلى البدانة كلها عوامل تعود جزئياً إلى أصل وراثى فيجب أن نعلم أن هذا العامل بمفرده ليس مسؤولا عن السمنة وقد لا يكون مسؤولا البتة لانه من الممكن أن تكون العائلة تهتم بأمور الطعام وتعطيها أهمية أكبر من المطلوب ويتضح لنا أن أهم سبب لحدوث السمنة هو تناول كميات من الطعام أكبر مما نحتاج مع عدم بذل طاقة وحركة مماثلة

٢- العوامل الغذائية السيئة: يكتسب المرء زيادة الوزن عندما يأكل أكثر مما يمكن لطاقته أن تستهلك ويلتهم الكثير من المواد الدسمة بكمية تفوق قدرته على حرقها.. يعود هذا الافراط فى الأكل إلى كمية الأغذية المتوفرة وإلى نوعيتها، كما يعود أيضا إلى العادات العائلية والثقافية التى تدفع إلى الأكل فوق الشبع وبصورة خاطئة غير حيث أنه من المؤكد أن التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان علما بان الدهون لها كفاءة أعلى من الكربوهيدرات والبروتينات في التكتل في أنسجة الجسم الدهنية وأفضل مثل على ذلك أن انتشار ما يسمى بالوجبات والمشروبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية أدت إلى انتشار زيادة الوزن عن الطبيعى والأمراض المصاحبة لها ومثالنا على ذلك لو أنك مارست السباحة أو الجري لمدة ساعة كاملة دون توقف فإنك ستصرف حوالي ١٧٠ سعراً حرارياً فإذا توقفت بعدها وشربت كوباً من البيبسى وقطعة صغيره من الشوكولاته فإنها ستعطيك ٥٠٠ سعراً حرارياً .. كارثة !!

مع العلم أن البعض يقبل على هذه النوعية من الطعام أثناء الليل أو قبل النوم مباشرة أو فترة الاسترخاء أمام التلفزيون فى المساء فيجب أن نعلم أن هذه العادة لوحدها كافية بزيادة كبيرة فى الوزن خصوصا فى أسفل البطن والأرداف والمؤخرة ، فا إين ستحرق هذه السعرات قبل النوم ؟

٣- قلة الحركة: عدم مزاولة أى نوع من الرياضة والإعتماد على وسائل الكسل مثل السيارات والصعود بالمصعد وقضاء ساعات طويلة أمام التلفزيون والكمبيوتر وكرسى الوظيفة أو الدراسة الذى يجلس عليه البعض فترات قد تصل لأكثر من ٨ ساعات يوميا ويمكن أن يكون طوال هذه الفتره جالسا ولم يترك الكرسى إلا عند الإنتهاء من العمل أو اليوم الدراسى ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب

الكافي لحدوث زيادة الوزن ، فمن المعروف أن السمنة نادرة الحدوث في الأشخاص الدائبي الحركة أو اللذين تتطلب حياتهم وأعمالهم النشاط المستمر

٤- العوامل السيكولوجية والنفسية: هذه الحالة منتشرة في السيدات أكثر منها في الرجال لان الرجال بطبيعتهم منشغلين ودائمى البعد عن المنزل وسريعن مايخرجون من المواقف بعكس السيدات فا إنحطاط القوى والقلق والأكتئاب والفراغ .. كلها عوامل تؤدى فى أغلب الأحيان وفق مبدأ التعويض النفسى فتودىء إما إلى الاكثار من الطعام أو الى خفض مستوى النشاط الجسدى أو كلاهما مثال ذلك المرأه الحامل التى تتناول مزيدا من الطعام خوفا من إصابة الجنين بالضعف وتستريح طوال اليوم خوفا من الحركة لتجهد أو توثر على الحمل فهذا قلق منها وأيضا الرجال الذين يفرطون فى الطعام فى فترة حمل زوجاتهم كنوع من أنواع التعبير عن الاستياء من الاهمال من جانب الزوجات فايلتهم الطعام بشراهة كنوع من التعويض النفسى عما يفتقده

أخيرا نأتى إلى الغدة الدرقية وهي أكبر الغدد الصماء : وهى تؤثر فى الوزن بالزيادة فى حالة كسل وخمول الغدة الدرقية وحتى نكون صادقين مع أنفسنا فإنها حالة نادرة جدا وكثير من حالات كسل الغدة الدرقية تكتشف بالصدفة لغياب أعراض مميزة يلاحظها المريض عند حدوثها منها زيادة الوزن واضطراب period وضعف الإنجاب والكسل والشعور بالفتور والخمول وتساقط الشعر

وهناك أسباب خفية أكتشفت مؤخرا تعود إلى عوامل أخرى تؤدي لعدم فقدان الوزن وهي :

الحساسية : بعض الأشخاص مصابون بالحساسية تجاه بعض المواد الغذائية، وفي بعض الأحيان تظهر عليهم أعراض تلك الحساسية، مثل الاكزيما أو لتهابات الفم أو اضطرابات وغازات وانتفاخات في الأمعاء، وفي بعض الأحيان إمساك أو إسهال أو مشكلات صحية بسيطة قد لا نعيرها أي اهتمام مثل حبوب صغيرة تظهر في الوجه أو تقرحات في زوايا الفم وبعض المأكولات قد تسبب تلك الحساسية مثل الخميرة أو البيض والكولا أو بعض أنواع الخبز وبعض أنواع الفواكه والحساسية للطعام يمكن أن تؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم وبالتالي زيادة الوزن كما قد تؤدي لزيادة الرغبة بتناول الطعام وانخفاض معدل التمثيل الغذائي بالجسم

إنخفاض معدل السكر : ويمكن التعرف إلى أنواع لأغذية والمأكولات التي تثير الحساسية بفقدان الدهون والوزن مرة أخرى بسرعة مع فقدان السوائل المحتبسة في الجسم ويتعرض البعض لحالة هبوط السكر بالدم وهي ما عرف باسم Hypo Glycaemia وتعني انخفاض السكر في الدم تحت المعدل الطبيعي وفي هذه الحالة يتوق الشخص لتناول إحدى المأكولات الحلوة بشدة، أو المواد النشوية مثل الكيك، وفي بعض الأحيان يتلهف لتناول قطعة شوكولاتة، أو بسكويت أو خبز وسمون وعندما تفوته إحدى الوجبات يصاب بالتوتر الشديد ويشعر بالعصبية والإعياء ، ومن الأعراض المصاحبة لهذة الحالة أيضا الشعور بالتعب طوال الوقت، حتى بعد الحصول على قسط كاف من النوم، وهي حالة شائعة جداً وتؤدي إلى زيادة الوزن ما لم يتغلب الإنسان

وبذلك نكون تعرفنا على الأسباب التى تسبب زيادة الوزن ومنها سوف تستنتج سببها لديك ومن بعد لابد من إزالة هذه السبب فى المقام الأول ، مثال من لديه سبب نفسى من تواتر فيؤدى إلى الإقبال إلى شراهة فى ألتهام الطعام فالعلاج يبدأ من علاج هذا السبب بأن نهدى أنفسنا ونعالج مشاكلنا بحكمة ونخرج ما بداخلنا بطريقة صحيحة وليس الحل فى الاستمتاع بتناول كميات كبيرة من الطعام ثم نبدأ فى الخطوه الثانية وهى تنظيم الغذاء

نظام غذائى يخسس بدون ريجيم

هناك طرق مبتكرة كثيرة فى خسارة الوزن وحرق الدهون بدون ريجيم قاسى ، للذلك حاول فى البداية أخذ الموضوع بالتدريج ولاتتسارع فى الدخول فى ريجيم قاسى لكى تخسر الكثير من وزنك فى وقت قصير كريجيم الشوربة والسوائل والنوع الواحد من الطعام أو الحرمان من الكثير من الأطعمة التى تحبها وأجعلها بعد فترة من الدخول فى برنامج خسارة وزنك على أن يكون ذلك بالتدريج ، ومن الهام فى البداية معرفة الأطعمة الضرورية التى يحتاجها الجسم يوميا والسعرات الحرارية فى الأطعمة والمشروبات ومعرفة الأكل الصحى وطريقة التهام الطعام الصحيحة وماهى العادات الخطئة فى ذلك وكيف تغير عاداتك الغذائية الخاطئة بمجرد العلم بها ..

أولا : أثناء عملية إنقاص الوزن يجب يحتوى طعامنا على العناصر الغذائية اللزمة من المواد البروتينيه والمعدنية لبنائه والمواد الدهنية والكربوهيدراتية للحصول على الطاقة والفيتامينات التى لها أهمية رئيسية فى الجسم

فيجب ألا نقلل المواد البروتينية فهى تقوم بتعويض الجسم عما يفقده من خلايا نتيجة العمل المتواصل وإلا تأثرت الصحة تأثرا شديدا وهى موجدة فى اللحوم واللبن والبروتينات غير الكاملة موجودة فى الأطعمه النباتية من الحبوب والبقول والشخص البالغ يحتاج ألى ٧٥ جم و١٠٠ يوميا ويكفى أن نتاول ٥٠ جم من البروتين الكامل يوميا وبالنسبة لمواد الزلاليه وذلك لتأثيرها الفعال فى حدوث الشبع وحماية الأنسجة وبناء العضلات وممكن نأخذها من اللحوم السمك الجبن البيض وبالنسبة لأملاح المعدنية من اللبن والبيض والمشمش والخوخ والأسماك ، أما المواد الدهنية تحديدها بواقع ٥، جم من الدهون لكل كجم من الوزن ويجب أن تكون مصدرها اللحوم والبيض بقدر الإمكان بعيد عن لدهون الاخرى فيجب الحد منها بقدر المستطاع وأن تكون كميتها محدودة طبقا لعمر الإنسان وظروفه الصحية ، وبالنسبة لمواد الكربوهيدراتية وهى الغنية بالسكر مثل العسل بنوعيه ومعظم الفواكه والأرز والخبز والبطاطس ويجب تحديدها بواقع ٧٥، : ١،٥ جم سكريات على أن تكون مصدرها الفواكة قليلة السكر

أما بالنسبة لفيتامينات فلانها تحفظ سلامة الأعصاب وحسن الهضم وتحمى الصحة عموما وتحقق الجمال والحيوية وأهمها فيتامين أ ب ج د هـ ، فيتامين أ موجود فى الدهون والزيوت الحيوانية مثل زيت كبد الحوت والسبانخ وأوراق الخس وصفار البيض والطماطم ، فيتامين ب يوجد فى الخميرة والردة والكبد وصفار البيض ، فيتامين ج ويوجد فى الليمون والبرتقال والطماطم والفلفل والكيوى مع ملاحظة أن الطهو له تأثير سيىء على هذا الفيتامين لانه يتأثر بالحرارة ، فيتامين د موجود زيت كبد الحوت وصفار البيض والخميرة مع ملاحظة أن التعرض لشمس مفيد لتكوين فيتامين د ، فيتامين ك ويوجد فى السبانخ والبصل الأخضر والقنبيط والطماطم

أما بالنسبة لألياف والمواد الخشنة مع أنها عديمة الفائدة وغير قابلة الهضم إلا لها أهمية ضرورية فى تجنب الإصابة بالإمساك وهى موجودة بالفواكة والخصروات

وبعد ذلك الماء فيجب ألا يقل عن لترين يوميا

ولنفهم أكثر بهذا الهرم الغذائى اليومى المقترح

١- النشويات : فى الوجبات اليومية الأساسية الثلاث، تناول المادة الغذائية ذات السكريات البطيئة أو الخفيفة مثل الخبز، الحبوب، المعجنات، الأرز فهذه المواد تحتوى على سكريات بطيئة يصعب على الجسم تحويلها إلى مواد دهنية

ولكن أنتبه : إذا ما استهلكت هذه المواد مع كثير من المواد الدسمة كالزبدة والمقالى فإنها تعيق عملية التخلص من الوزن الزائد

٢- الخضار والفاكهة على أنواعها : لأنها توفر للجسم الفيتامينات والاملاح وتخمد القابلية من دون أن تزود الجسم بمواد دسمة، ولكن احذر من سوء استعمال الثمار لأنها إذا ما استهلكت أكثر من اربع مرات فى اليوم قد يتحول سكرها المعروف بالفروكتوز إلى مواد دهنية إلا إذا خفف المرء طعامه او كان يتمتع بنشاط بدنى ممتاز

البقول والماء فقيرة بالحراريات ولكنها تقضى على الجوع ولا تشكل خطراً على الرشاقة كما يسمح شرب الماء المنتظم لترطيب الجسم

٣- البروتينات الحيوانية : تناول البيض والسمك واللحم مرة على الأقل فى اليوم لأن هذه المواد توفر البروتينات الحيوانية بالإضافة إلى الحديد

٤- الأجبان والألبان القليلة الدسم : من الأفضل تناول اللبن والجبن الأبيض بدل الجبن الدسم الذى يجب الأكتفاء بقطعة صغيرة منه يوميا

٥- المواد الدسمة : حاول التخفيف من تناول المواد الدسمة مثل الزيت والمارغارين والزبدة والأطباق الغنية بالصلصة والمقالى لأنها تسمن كثيرا

٦- الماء والمشروبات : اشرب الماء بانتظام وفى الوقت نفسه، ابتعد عن المشروبات الحلوة

٧- طريقة الأكل : يمكنك تناول جميع الأطباق الصغيرة والتحليات بكميات قليلة لئلا يصاب المرء بانهيار فيستعيد الكيلوات التى فقدها على مدى اسابيع عدة

وبذلك نكون تعرفنا على العناصرالغذائية اللزمة يوميا للحصول على الطاقة من المواد البروتينيه والمعدنية والمواد الدهنية والكربوهيدراتية والفيتامينات ومن أى الأطمعة نأخذها وماهى الاطمعة التى يكمن الإستغناء عنها ولا تضر صحتنا ، بعد ذلك نتعرف على كمية السعرات الحرارية الموجدة فى الأطمعة والمشروبات لنكون على دراية بأيهما يحتاج حرقا أكثر

ثانيا : السعرات الحرارية فى الأطعمة والمشروبات المختلفة ، فيجب أن نكون على علم بها حتى ننظم غذائنا فلكل قطعة من الطعام سعرات حرارية مختلفة اما منخفضة او مرتفعة ويرجع ذلك الى حجم القطعة من الطعام والى العناصر التى تتكون منها فالفاكهة مثلا لها انواع عديدة فالسعرارت الحرارية فى ٥٠ جرام من البلح تختلف عن الموز تختلف عن البرتقال وكذلك المخبوزات والخضروات وغيرها من الأطعمة ، للذلك اتبع الجدول الاتى لمعرفة السعرات الحرارية بالفاكهة الطازجة والمجففة والمعلبة وفى الخضروات والأسماك واللحوم والدواجن والبيض والحبوب والخبز والبقوليات والمكسرات وفى الزيوت والدهون واللبن ومشتقاته والتوابل وكذلك السعرارت الحرارية فى المشروبات الساخنة والغازية والعصائر *.. الجدول مقسم على ٧ صفحات*

السعرات الحرارية فى العصائر

نوع المادة	الكمية	السعرات
عصير تفاح	نصف كوب	٦٠
عصير مشمش معلب	نصف كوب	٧٢
عصير عنب معلب	نصف كوب	٧٨
عصير ليمون معلب	ملعقة أكل	٣
عصير برتقال طازج	نصف كوب	٥٩
عصير برتقال معلب	نصف كوب	٥٢
عصير جريب فروت محلى معلب	نصف كوب	٥٨
عصير جريب فروت غير محلى	نصف كوب	٤٧
عصير خوخ معلب	نصف كوب	٦٧
عصير كمثرى معلب	نصف كوب	٧٥
عصير أناناس معلب	نصف كوب	٧٠
عصير طماطم معلب	نصف كوب	٢١
عصير جزر معلب	نصف كوب	٤٩
عصير جوافة	كوب واحد	١٧٥
عصير مانجو	كوب واحد	١١٠
شراب الفيمتو	كوب واحد	١٦٥

السعرات الحراية فى المشروبات الساخنة

المادة	الكمية	السعرات
قهوة نسكافيه بدون سكر	ملعقة شاي	٥
قهوة سريعة الذوبان بدون كافيين	ملعقة شاي	٥
شاي بدون سكر	كوب واحد	١
القهوة الأمريكية	كوب واحد	٥

السعرات الحرارية فى المشروبات الغازية

نوع المادة	الكمية	السعرات
ببسي كولا	كوب ٢٤٠ مليليتر	١٠٠
دايت ببسي كولا	كوب ٢٤٠ مليليتر	٠,٠٠
سفن اب	كوب ٢٤٠ مليليتر	٩٠
سبرايت	كوب ٢٤٠ مليليتر	٩٦
فانتا	كوب ٢٤٠ مليليتر	١١٩
كوكا كولا	كوب ٢٤٠ مليليتر	٩٧
دايت كوكا كولا	كوب ٢٤٠ مليليتر	١,٠٠
كريم صودا	كوب ٢٤٠ مليليتر	١٢٦
مشروب العنب الغازي	كوب ٢٤٠ مليليتر	١٠٧

السعرات الحرارية فى الفواكة المعلبة

نوع المادة	الكمية	السعرات
مشمش معلب مع ماء و سكر	نصف كوب	١١١
سلطة الفواكه مع "شراب السكر"	نصف كوب	٩٤
كرز معلب "مع شراب السكر الغليظ	نصف كوب	١٠٧
خوخ معلب مع ماء وسكر	نصف كوب	٩٥
كمثرى معلبة مع ماء و سكر	نصف كوب	٩٤
أناناس معلب مع ماء و سكر	نصف كوب	١٠٠

السعرات الحرارية فى الفواكهة الطازجة

نوع المادة	الكمية	السعرات
تفاح	متوسطة ١٤٠ جم	٨١
مشمش	متوسطة ٣٠ جم	١٧
موز	متوسط ١٠٠ جم	١٠٥
تين	واحدة ٤٠ جم	٣٧
جريب فروت	نصف واحدة	٣٨
كرز	١٠ حبات	٤٩
أفوكادو	نصف حبة	١٦٢عنب
عنب	نصف كوب	٥٣
جوافة	واحدة ٨٥ جم	٤٥
كيوي	واحدة ٧٦ جم	٤٦
مانجا	نصف حبة ٨٥ جم	٦٨
برتقال	واحدة ١١٠ جم	٦٢
بابايا	متوسطة	١١٧
خوخ	واحدة ٨٥ جم	٣٧
كمثرى	متوسطة ١٧٠ جم	٩٨
أناناس	شريحة ٨٢ جم	٤٢
أنجاص	واحدة ٦٠ جم	٣٦
رمان	متوسطة ١٥٠ جم	١١٠
نكتارين	متوسطة ١٤٢ جم	٦٧
بطيخ	قطعة ١٠٠جم	٢٦
شمام	قطعة ١٠٠ جم	٣٣
فراولة	نصف كوب	٢٣
أفندي	واحدة ٨٥ جم	٣٧
توت	كوب واحد	١٢٢
بلح "رطب"	١٠ حبات	١٥٠
أكدنيا	١٠٠جم	٤٩
برقوق	١٠٠ جم	٥٢
ليمون	واحدة ٦٠جم	١٧
ليمون حلو	ثمرة الحجم	٥٣
توت أسود	كوب واحد	١١٧
نبق	٣٠ ثمرة	٩
سفرجل	متوسطة الحجم	٦٠
تمر هندي	نصف كوب	٨٢

السعرات الحرارية فى الفواكة المجففة

نوع المادة	الكمية	السعرات
تمر	حبة واحدة	٢٦
تين مجفف	١٠٠ جم	٢٨٨
كشمش"زبيب	نصف كوب	١٠٩
أنجاص مجفف	نصف كوب	١١٣
مشمش مجفف	نصف كوب	١٦٩

السعرات الحرارية فى الخضروات

نوع المادة	الكمية	السعرات
جزر	متوسطة ١٠ جم	٣١
جزر مطبوخ	نصف كوب	٣٥
زهرة قرنبيط مطبوخ	نصف كوب	١٥
زهرة " قرنبيط غير مطبوخ	نصف كوب	١٢
خيار مقطع	نصف كوب	٧
باذنجان مقلي	نصف كوب	١٠٠
باذنجان مطبوخ	نصف كوب	١٣
فاصولياء خضراء مطبوخة	نصف كوب	٢٠
فاصولياء خضراء معلبة	نصف كوب	٢٥
ملفوف مطبوخ	نصف كوب	١٦
ملفوف غير مطبوخ	نصف كوب	٨
كرفس	نصف كوب	١٠
ذرة	واحدة متوسطة	٧٧
فطر طازج	نصف كوب	٩
فطر معلب	نصف كوب	١٩
خس	نصف كوب	٤
خضار مشكلة " مجموعة مطبوخة"	نصف كوب	٥٤
بامية مقطعة و مطبوخة	نصف كوب	٢٥
بصل طازج مقطع	نصف كوب	٢٧
بصل أخضر مقطع	نصف كوب	١٦
بزاليا خضراء مطبوخة	نصف كوب	٦٧
فلفل حلو مقطع	نصف كوب	١٢
فلفل حار	واحدة ٣٠ جم	١٨
بطاطا مشوية مع القشرة	١٩٥ جم	٢٢٠
بطاطا مشوية بدون القشرة	١٩٥ جم	١٦٢
بطاطا مقلية أصابع	١٠ أصابع ٤٢جم	١٥٨
قصب سكر	١٠٠جم	٨٢
لفت " شلغم" مسلوق	نصف كوب	١٤
جرجير	نصف كوب	٢
قرع	نصف كوب	٤١
فجل "رويد " أحمر	١٠ حبات ٤٠ جم	٧
فجل "رويد"أحمر الأوراق	١٠أوراق متوسطة	٩
سبانخ مقطعة	نصف كوب	٦
كوسا مقطعة ومطبوخة	نصف كوب	١٨
بطاطا حلوة مهروسة	نصف كوب	١١١
طماطم حمراء	واحدة متوسطة	٢٦
فول أخضر	كوب واحد	٧٣
شمندر	كوب واحد	٤٦
كرنب	كوب واحد	٧٣
كرات	ملعقة"مفروم"	١
كزبرة	رزمة واحدة	٩٧
أوراق الحلبة	رزمة واحدة	٢٥
ثوم	٥ قطع ثوم مقشرة حجم متوسط	٧
ورق عنب	كوب واحد	١٤٩
نعناع	رزمة متوسطة	٨٤
زيتون أسود	١٠ حبات متوسطة	٩٥
زيتون أخضر	١٠ حبات متوسطة	٦٦
بقدونس	كوب واحد مفروم	٣٤
بقدونس	رزمة متوسطة	٢٥
فجل أبيض "رويد"	رزمة متوسطة	٥٨
سبانخ	كوب مقطعة	١٤
كوسة	كوب واحدة مقطعة	٣١
كوسة	واحدة متوسطة	٤٠
ريحان	١٠٠جم	٥٠
سلق	١٠٠ جم	٣٢
بقلة	١٠٠ جم	٣٢

السعرات الحرارية فى اللحوم والدواجن

نوع المادة	كمية	سعرات
لحم بقر	٤٢ جم تقريبا	١٤٢
بسطرمة- ديك رومي	٢٨ جم	٤٠
بابرونب بقر	٢٨ جم	١٤١
سلامي – ديك رومي	٢٨ جم	٥٦
سلامي- لحم بقر	٢٨ جم	٧٢
مارتديلا-لحم بقر	٢٨ جم	٤٧
سجق بولونيا		
ديك رومي	٢٨ جم	٥٧
لحم بقر	٢٨ جم	٨٨
فرانكفورتر		
لحم ديك رومي	٤٢جم	١٠٢
لحم دجاج	٤٢ جم	١١٦

نوع المادة	الكمية	السعرات
فخذ دجاج مشوي بدون جلد	٨٥ جم	١٦٧
فخذ دجاج مشوي مع جلد	٨٥ جم	٢٢٣
صدر دجاج مشوي بدون جلد	نصف صدر	١٤٢
صدر دجاج مشوي مع جلد	نصف صدر	١٩٣
صدر دجاج مقلي بدون جلد	نصف صدر	١٦١
أجنحة دجاج مشوي مع الجلد	١ جناح " ٣٥,٥جم"	٩٩
قطع دجاج مخلية مقلية	٦ قطع " ١٠٤جم"	٢٩٠
قوانص دجاج مقلية	٨٥ جم	٢٣٨
كبد دجاج مطبوخة	٨٥ جم	١٣٥
لحم بط محمر بدون جلد	٨٥ جم	١٧٣
أنواع لحوم الديك الرومي		
لحم داكن محمر بدون جلد	٨٥ جم	١٦١
لحم داكن محمر مع جلد	٨٥ جم	١٩٠
لحم فاتح محمر بدون جلد	٨٥ جم	١٣٥
لحم فاتح محمر مع جلد	٨٥ جم	١٦٩

السعرات الحرارية فى اللحوم الحمراء

نوع المادة	الكمية	السعرات
كتف لحم غنم مطبوخ مع دهن	٦٣ جم	٢٢٠
كتف لحم غنم مطبوخ بدون دهن	٤٨ جم	١٣٥
فخذ لحم غنم محمر مع دهن	٨٥ جم	٢٠٥
فخذ لحم غنم محمر بدون دهن	٧٣ جم	١٤٠
ضلع مقطع لحم غنم مشوي بدون دهن	٨٥ جم	٢٠٠
ضلع مقطع لحم غنم مع دهن	٨٥جم	٣٠٧
لحم بقر مطبوخ صدر	٨٥جم	١٨٩
كتف لحم بقر بدون دهن	٨٥جم	١٨٣
لحم بقر مفروم مطبوخ	٨٥جم	٢٤٥
شاورما"لحم صافي"	٨٥جم	٣١٧
ستيك لحم بقر بدون دهن	٨٥جم	١٧٤
تكة	٨٥جم	١٣٣
كباب	٨٥جم	٢٢٦
كبة محشية	٨٥جم	٢٨١
ريش بدون دهن	٨٥جم	١٨٢
قلب عجل مطبوخ	٨٥جم	١٤٨
كلية عجل مطبوخ	٨٥جم	١٢٢
لسان عجل مطبوخ	٨٥جم	٢٤١

السعرات الحرارية فى الأسماك

نوع المادة	الكمية	السعرات
سمك سردين معلب بالزيت	٢٨ جم	٥٨
أنشوجة معلبة بالزيت	٢١ جم	٤٢
سمك تونة معلب بالماء	٨٥ جم	١٠٤
سمك تونة معلب بالزيت	٨٥ جم	١٦٩
سمك سلمون مدخن	٨٥ جم	٩٩
سمك مشوي	٨٥ جم	١٣٦
سمك أصابع بالبقصمات	٣ أصابع ٨٥ جم	٢٢٨
ربيان مقلي بالبقصمات	٨٥ جم	٢٠٦
سرطان – سلطعون معلب	٨٥ جم	٨٤
أم الربيان مطبوخ	٨٥ جم	٨٣
محار نئ	٢٨ جم	٢٣
محار مقلي	٢٨ جم	٤٦
محار مقلي بالبقصمات	٨٥ جم	٨٤
كافيار أسود أو أحمر	ملعقة طعام	٤٠

السعرات الحرارية فى اللبن الحليب ومشتقاتة

نوع المادة	الكمية	السعرات
حليب كامل الدسم	١ كوب	١٥٠
حليب قليل الدسم ١%	١ كوب	١٠٢
حليب البقر	١ كوب	١٥٧
حليب الماعز	١ كوب	٢٦٤
حليب مكثف محلى " علب"	٢٨ جم	١٢٣
حليب بودر كامل الدسم	نصف كوب	٦٣٥
حليب بودر خالي الدسم	نصف كوب	٤٣٥
حليب بالشوكولاتة كامل الدسم	١ كوب	٢٠٨
حليب بالفراولة	١ كوب	٢٤٤
جبنة شيدر شرائح	شريحة ٢٨ جم	١١٤
جبنة فيتا	٢٨ جم	٧٥
جبنة فونتيا	٢٥ جم	١١٠
جبنة جودا	٢٨ جم	١٠١
جبنة موزاريلا	٢٨ جم	٨٠
جبنة كرافت " كاسات "	٢٨ جم	٨٠
جبنة إيدام	٢٨ جم	٩٨
جبنة زرقاء	٢٨ جم	١٠٤
جبنة الهارفاتي	٢٨ جم	١١١
جبنة باسكريوني	٢٨ جم	١٢٨
جبنة ريكوتا " حليب كامل الدسم "	نصف كوب	٢١١
جبنة ريكوتا حليب مقشود جزئيا	نصف كوب	١٧١
جبنة بارميزان	٢٨ جم	١٣٠
جبنة كممبرت	٢٨ جم	٨٦
جبنة فريش	١٠٠جم	٩٩
جبنة عكاوي	١٠٠ جم	٢٨٩

السعرات الحرارية فى كل أنواع البيض

نوع المادة	كمية	سعرات
بياض البيض "طازج أو مثلج"	١ كبيرة	١٧
صفار البيض الطازج	١ كبيرة	٥٩
بيض مسلوق سلق كامل	١ كبيرة	٧٩
بيض مقلي	١ كبيرة	٩١
أومليت	١ كبيرة	٩٢
أومليت مع جبنة و خضار	١١٣جم	٢٥٢
بيض بط	١ كبيرة	١٣٠
بيض وزة	١ كبيرة	٢٦٧
بيض ديك رومي	١ كبيرة	١٣٥
بيض السمان	١ كبيرة	١٤

السعرات الحرارية فى الحبوب والخبز والدقيق

نوع المادة	الكمية	السعرات
خبز رقاق	١٠٠جم	١٧
خبز لبناني	ربع رغيف	٧٠
خبز تنور "ايراني"	ربع رغيف	٧٩
خبز اسمر	واحدة "٥٠جم"	١٣٠
مناقيش"خبز مع زعتر"	واحدة "٧٥جم"	٢٠٨
صمون	واحدة "٧٥جم"	٢٠٩
بقصم "كعك"	٥٠جم	١٥٠
معكرونة بالصلصة	صغير" ١٣٠ جم"	١٩٠
كورن فليكس	كوب "٢٥جم"	٩٥
خبز فرنسي	ربع واحدة ١١٥جم	٣٣٣
بسكويت عادي	٤قطع "٥٥ جم"	١٧٨
رز أبيض مطبوخ "حبة طويلة"	نصف كوب	١٣١
توست أسمر	شريحة	٦١
توست عادي أبيض	شريحة	٦٤
سباجيتي مطبوخ أو معكرونة	نصف كوب	٩٩
سباجيتي مطبوخ مع لحم مفروم وطماطم	نصف كوب	١١٠
لزانيا مع صلصة لحم	نصف كوب	١٥٤
شعير	كوب واحد	٦٧٢
معكرونة	كوب واحد	٣٤٤
نشا الذرة	كوب واحد	٤٧١
رزعير مطبوخ	كوب واحد	٦٧٥
طحين الرز	كوب واحد	٣٥٤
بلاليط	كوب واحد	٩٩
برغل" جريش مطحون"	كوب واحد	٦١٣
قمح	كوب واحد	٤٨٥
جباتي"خبز هندي"	متوسطة الحجم	٢٢٥

السعرات الحرارية فى البقوليات

نوع المادة	الكمية	السعرات
باقلاء مسلوقة	كوب واحد	١٨٧
لوبياء ناشفة	كوب واحد	٣٤٩
لوبياء"لوبة"	نصف كوب	٣٧
حمص "نخي" مسلوق	نصف كوب	٢٦٩
طحين "نخي"	كوب واحد	٣٣٩
عدس	نصف كوب	١٩٢
مكسرات مخلوطة مع فول سوداني محمصة جافة	٢٨ جم	١٧٠
مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت	٢٨ جم	١٧٥
بذور عباد الشمس محمصة جافة	٢٨ جم	١٧٠
بذور عباد الشمس محمصة بالزيت	٢٨ جم	١٧٥
فستق محمص جاف	نصف كوب	٣٥٧
فول سوداني محمص جاف	٢٨ جم	١٦٥
فول سوداني محمص بالزيت	٢٨ جم	١٧٠
زبدة الفول السوداني	ملعقة ١٦ جم	٩٥
كستناء محمصة	٢٨ جم	٤٤
جوز الهند	٢٨ جم	١٠٠
جوز الهند مبشور	٢٨ جم	٥٩
بذور القرع المحمص	٢٨ جم	١٢٧
بذور البطيخ المجفف	٢٨ جم	١٥٨
حلبة حبوب	٢٨ جم	١٠٢,٢
سمسم	٢٨ جم	١٧٤,١٦
صنوبر	٢٨ جم	١٧٢,٧

السعرات الحرارية فى المكسرات والمسليات

نوع المادة	الكمية	السعرات
جوز	نصف كوب ٦٠ جم	٣٨٠
لوز مجفف	ربع كوب	٢٠٩
كاجو محمص جاف	٢٨جم	١٦٠
كاجو محمص بالزيت	٢٨ جم	١٦٥
بندق محمص جاف	٢٨ جم	١٧٠
بندق محمص بالزيت	٢٨ جم	١٧٦
ماش "عدس أخضر"	نصف كوب	٢١٥
عدس مطبوخ	كوب واحد	٢١٠

السعرات الحرارية فى البهارات والتوابل

نوع المادة	الكمية	السعرات
حب الهال	ملعقة شاي	٧
فلفل احمر حار مجفف	٣ ملاعق شاي	١٣
قرفة	ملعقة شاي	٧
قرنفل	ملعقة شاي	٦
كمون	ملعقة شاي	٦
زنجبيل"مسحوق"	ملعقة شاي	١
جذر الزنجبيل	حبة متوسطة	٢٠
جوزة الطيب"مسحوق"	ملعقة شاي	٩
فلفل أسود	ملعقة شاي	٨
جبنة قشقوان	١٠٠جم	٤٠٤
جبن حلوم	١٠٠جم	٣٦٣
قشطة مركزة	١ ملعقة	٥٢
قشطة متوسطة	ا ملعقة	٣٧
روب" زبادي"كامل الدسم	١ كوب	١٤١
روب "زبادي"خالي الدسم	١ كوب	١١٤
لبنة	١٥٥جم	١٠٥
لبن خاثر	١ كوب	٩٩
بوظة فانيلا ١٠% دسم	نصف كوب	١٣٥
أيس كريم		
فانيلا	كرة واحدة	٢٤٠
كاكاو	كرة واحدة	٢٨٠
فراولة	كرة واحدة	٢٢٠

السعرات الحراية فى الزيوت والدهون

نوع المادة	الكمية	السعرات
مارجرين	ملعقة طعام	١٠٥
زيت زيتون	ملعقة طعام	١٢٠
زيت عباد الشمس	ملعقة طعام	١٢٠
دهن غنم	ملعقة طعام	١١٤
زيت نباتي	ملعقة طعام	١٢٦
دهن بقري	ملعقة طعام	١٢٥
الزبدة	ملعقة طعام	٣٦
زيت الذرة	ملعقة طعام	١٢٠

ثالثا : نأتى بعد ذلك إلى الطريقة الصحيحة لإلتهام الطعام وماهى العادات الخاطئة فى ذلك والتى يجب تغيرها بمجرد العلم بها

١- أهم القواعد التى يجب ألا نغفلها يوما هى وجبة الإفطار فيجب أن نلتزم بها ولا نوخرها فهى التى تعطينا الطاقة الأساسية ليومنا ، فالكثير يجهل قيمة وجبة الأفطار التى تساعدك على حرق الدهون طوال اليوم و تنشط اجهزة الجسم للقيام بعملها اليومى فلذلك هى اهم وجبة لايستغنى عنها اطلاقا

٢- يجب ألا نجوع أنفسنا ولا نمنع أنفسنا عن الطعام لفترات طويلة فالبعض يعتقد أن الامتناع عن الطعام لفترات طويلة هو أحسن وسيلة لخسارة الوزن وحرق الدهون ، فلا تجوع نفسك أبدا فهذا لن يجدى نفعا لان الجسم سيتعود على ذلك فيضر الى تخزين المزيد من الغذاء لفترة طويلة لذلك يقوم بتخزين كميات إضافية من الدهون بدلا من حرقها ، كما أن ذلك على المدى الطويل يصيب بالأكتئاب

٣- البعد عن الحرمان من نوع معين من الطعام لان السعرات الحرارية به مرتفعة فهذا على مدار الوقت سيجعل عندك نوع من الجوع الدائم ومهما اكلت لن تشبع لان الجسم محتاج لعناصر معينة فقدتها بحرمنك من انواع معينة من الطعام للذلك يمكنك اكل ماتحب ولكن باعتدال وخصوصا الاطعمة ذات السعرات الحرارية العالية يمكنك التخفيف منها وليس منعها من قائمة طعامك ، فالأكل بإعتدال وتوازن والإبتعاد عن الحرمان من اكلات معينة وانما هو التقليل لان الحرمان يؤدى الى ابطاء نشاط جهاز الحرق بالجسم مما يعرقل عملية التخلص من الشحوم كما يؤدى الى الضغط النفسي والعصبي

وخصوصا الحرمان من الكربوهيدرات، فهذه المواد ضرورية لشحن الجسم بالطاقة مما يزيد من قدرته على حرق الدهون

٤- يجب مضغ الطعام جيدا ولمدة أطول يعطي الدماغ الوقت الكافي لتسجيل الشعور بالشبع بسرعة أكبر او بمعنى تانى الاكل ببط يشعرك بشبع حقيقى و قبل التهام طعام اكثر من الحاجة ، للذلك تجنب الاكل السريع والمضغ الغير جيد لانة سيكون عقبة امام شعورك بالشبع و سيجعلك تأكل اكثر مما يحتاج جسمك كما أن الأكل السريع يؤدى إلى تراكم طبقات الشحوم ويؤدى ايضا إلى احتباس السوائل واحتباس الهواء مما يجعل البطن بارزة فتناول الطعام على دفعات صغيرة يحد من الشهية المفرطة لذلك يجب مضغ الطعام بتأن لما بين ١٥ و ٢٠ مرة قبل البلع واحرص على تقليل حجم المعلقة او اللقمه الى قطع صغيرة ، فمضغ الطعام ببطء يساعد على الشبع لانه يعطى المعدة الفرصة لإشعار العقل بأنها ممتلئة وهذا يستغرق حوالي من ٢٥: ٣٠ دقيقة

مع الحذر من السرحان او عدم التركيز أثناء الأكل واجعل وقت تناول الطعام هو الوقت الوحيد الذى تفكر فيه فى الطعام ولا تأكل وانت تتكلم او تشاهد التلفزيون او وانت واقف للحد من تناول كميات كبيرة ولان تناول الطعام فى حد ذاته متعه فيجب الإحساس بها جيد حتى تشعر بالشبع فنحن نربط بين التغذية والمتعة

٥- عدم تحديد كمية الطعام التى تأكلها فى الوجبة الواحدة لان الشبع ممكن ان يأتى قبل هذه الكمية وبالتالى تأكل أكثر من طاقتك

٦- دائما تأكد من احساسك بالجوع وتسأل نفسك دائما هل هو احساس حقيقي أم وهم ؟ لان هذا يأتى احيانا نتيجة لعوامل اخرى كقلة النوم والسهر والاجهاد والضغط النفسى والحرمان من اصناف معينة من الطعام ففى خلال ١٠ دقائق اذا اختفى هذا الاحساس فاعرف انه وهم وليس جوع حقيقى ، لذلك يجب على الإنسان احترام

نفسه وإلا يتسلى بالطعام او يخرج همومه به او يأكل ليشعر بالمتعه فقط فيجب تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع الحقيقى وليس الوهمى

٧- عدم النوم عقب الاكل مباشرة لانه يجعل الدهون تتركز اسفل البطن وفى الجسم عموما بسرعة كبيرة ولذلك فلنجعل الفترة مابين النوم والاكل ليست اقل من ٣ ساعات وكلما كان الفاصل اكبر كان افضل ، فالنوم بالمعدة الشبة فارغة افضل من الممتلئة او الفارغة تمام ، وهناك البعض يمتنعون عن الطعام بعد الساعة ٦ مساءا ووجدوا لهذه الطريقة مفعول هائل

ومن الأفضل خفض السعرات الحرارية أو كمية الطعام بوجبة العشاء اى تكون اكثر بساطة من وجبتى الفطار والغداء وتفضل ان تكون شىء خفيف سهل الهضم مثل الفاكهة او الزبادى

٨- شرب الماء فتناول بما لايقل عن ٢ لترونصف يوميا بين الوجبات ، ففي بعض الأحيان يشعر الإنسان بالجوع لكن هذا الشعور قد يعني أن الإنسان بحاجة إلى الماء وليس إلى الطعام ، واكثر أيضا من السوائل قليلة السكر او بدائل السكر لانها تغسل الجسم وأجهزته من الفضلات والدهون وتقضى على إستبدال حاجة الجسم من الاحتياج إلى الماء والسوائل بالطعام المفرط دون داعى

٩- غسل الأسنان عقب تناول الطعام أو شرب المشروبات .. قد يجدها البعض دعابة لكن غسل الأسنان له تثير فى فعال فى تناول الأكل بطريقة صحية وهذا لأن فى حالة تركنا بقيا الطعام أو أثر مشروب معين فى فمنا فكلما شعرنا بوجدها زكرتنا بالطعام أو بهذا المشروب وحركت شهوتنا إليه ويغيب عن بالنا أحيانا أننا غير جوعنين كافيا أو لسنا فى حاجة إلى ذالك الشراب لكى نأكل أو نشرب ونبدأ فى تخزين سعرات أكثر ، كما أن غسل الأسنان عقب كل وجبة يجعلنا نفكر قبل ألتهام الطعام وخصوصا فى غير حاجتنا له ، لأن بعد تلك اللذه بتناول الطعام أو شرب ذلك المشروب هناك تعب ومجهود ووقت ينتظرك بغسيل الأسنان فيجعلنا نفكر جيد هل مستعد لغسل أسنانك جيدا بعد تلك الوجبة ، وقيل أن تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان بنكهة النعناع بعد الانتهاء من وجبة الطعام يمكنه أن يخفف من قضم الطعام فيما بعد

١٠- الخبز بجميع انواعه المتدخل فى مكوناته الدقيق و ماعلى شاكلتة من المخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض يجب ان ننتبه لأكلنا منه فهو اكثر شىء نأكلة وهو اكثر شىء يزيد وزننا حجما اكثر منة وزنا يظهر فى الميزان فهل وجد ان وزنك فى الميزان ثابت وزائد فى الحجم ؟ فهذا هو الخبز ، و جميع المعجنات بالدقيق من مكرونة او بيتزا للذلك لا يجب ابدا الحرمان منهم فالحرمان له نتائج عكسية ولكن التقليل الى حد معقول ، والجبن أيضا لها سعرات مرتفعة جدا فيجب أن تكون على وعى بها .. فهناك الكثيرون يأكلون وجبات كاملة خبز وجبن

١١- من الأفضل تقسيم وجبات اليوم الواحد إلى أربع وجبات ويفضل أن يتم تقسيم وجبة الغداء إلى وجبتين وعدم تناول الطعام بشراهة مرة واحدة ، فقد أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات من شأنه المساعدة على ضبط الوزن لأن الجسم ينفق بعد كل وجبة غذائية عدداً من الوحدات الحرارية اللازمة لهضم كل وجبة تبلغ في المتوسط حوالي ١٠ % تقريباً من جملة الوحدات الحرارية المستهلكة كما أن تناول الطعام بلا شراهة يسبب تعدد الوجبات الغذائية يجعل الجسم يستهلك الوحدات الحرارية مباشرة دون اختزانها، حيث ثبت أن اكتفاء الإنسان بوجبة غذائية واحدة يجعل الجسم يعتاد على اقتصاد حوالي من ٧٠ إلى ١٠٠ سعر حرارى يومياً ويختزن حوالى ١٥ جراماً من الأنسجة الدهنية أى تسبب زيادة شهرية في الوزن حوالى نصف كيلوجرام

١٢- تقول الإبحاث إن ملعقة صغيرة من السكر بعد الانتهاء من وجبة الغداء أو العشاء تحول كل ما تناوله الفم إلى سكر ، وإن كنت لاأعلم مدى صحة هذه النصيحة ولكن الحذز أفضل كما أن تناول السكريات بفترة كافية قبل الطعام يقلل من الشهية

١٣- لاتمارس الرياضة قبل تناول الطعام لان ذلك يزيد الشهية وإنما تكون ممارسة الرياضة بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل حتى يكون الجسم لديه قدرة على الهصم جيدا

إذا تعرفنا على أخطاءنا فى تناول الطعام وما يجب أن نراعيه فى التهام الطعام بعد ذلك وهى ضرورة وجبة الأفطار وألانجوع أنفسنا ولانحرمها من أطعمة معينة والمضغ الجيد وعدم تحديد كمية الطعام التى نأكلها والأكل ببط وبكامل راحتنا ونتمتع به وغسل أسناننا عقب أى طعام أو مشروب والتأكد من أحساسنا بالجوع وعدم النوم عقب تناول الطعام مباشرة ولننتقل بعد ذلك لنظام الغذائى الذى يساعدنا فى خسارة وزننا

رابعا : هناك طريقتين لنظام الغذائى الذى يساعدنا فى خسارة وزننا ، أما التقليل من السعرات الحرارية بتناول الأطعمة قليلة السعرات والتقليل او منع أحيانا الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية ، أو الأكل المتوازن أى نقلل فقط من كمية الطعام على أن يكون تقليل بالتدريج من حجم كل وجبة تتناولها ب١٠% في البداية ثم متى نزل وزنك ١٠-% حاولت أن تقلل من حجم الوجبات ب١٠% أخرى وهكذا وهى المسماه بالأكل المتوازن آى التركيز على خفض كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها وجبات طعامه اليومي فلن تكن حمية غذائية أفضل من الأخرى ولكن المهم تناول من كل شيء كميات قليلة ومعتدلة ولانفرط في تناول أنواع وأنواع من الأطعمة وببساطة وعفوية لماذا لا يكون حل مشكلة زيادة الوزن هو تناول كميات قليلة من الطعام دون حرمان المرء من تناول ما تشتهيه نفسه من أصناف الأطعمة المحتوية على البروتينات والدهنيات والسكريات وهى النصيحة الأبدية من خبراء التغذية لإنقاص الوزن ، وسوف أسرد لكل النظامين ولتختار أيهما أنسب لك

النظام الأول : وهو تقليل السعرات الحرارية بتناول الأطعمة قليلة السعرات والتقليل او منع أحيانا الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والذى يتبعه الكثيرون بأشكال مختلفه من الريجيمات من ريجيم الماء والشوربة وريجيم يخسر الوزن ١٠ كيلو فى شهر وأخر يخسر ٥ كيلو فى أسبوع وهكذا .. ويمكن أن تجد تلك الأنظمة الغذائية والريجمات لدى الأطباء وفى المجلات وكتب الريجمات ومواقع ومدونات والمنتديات المختصة بالتخسيس عن طريق الحميات وكما يقولون ما أكثرها على القلب ولكن المشكلة هنا هى أنها تحكمك بطعام معين وبنظام معين ويجب أن تسير عليها كما هى حتى تنتهى مدتها ومتابعة برنامج تثبيت الوزن على أثرها وهى غير عملية من وجهة نظرى

ولنأخذ هذه البرنامج الغذائى كمثال لنظام غذائى : رجيم ينقص الوزن من ٦ الى ٧ ك.ج اسبوعيا

اليوم الأول : فواكه فقط كميه غير محدده حتى الإشباع
اليوم الثاني : خضار فقط وكميه غير محدده
اليوم الثالث : فواكه و خضار أيضاً كميه غير محدده
اليوم الرابع : موز و روب أي كميه
اليوم الخامس : رز مسلوق وروب أي كميه

اليوم السادس و اليوم السابع : مشاوي أي كميه
ويكرر هذا النظام حتى يصل الجسم الى الوزن المناسب
ممكن تناول الشاي والقهوه ولكن بدون سكر
الى جانب الرياضة من اهم العوامل اللى بتساعد على حرق الدهون حتى لوكانت المشى ساعه

النظام الثانى : الأكل المتوازن أى نقلل فقط من كمية الطعام آى التركيز على خفض كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها وجبات طعامك اليومي ولكن المهم تناول من كل شيء كميات قليلة ومعتدلة ولانفرط في تناول أنواع معينة ، بل نراعى هنا تناول كميات قليلة من الطعام دون حرمان من تناول ما تشتهيه من أصناف الأطعمة المحتوية على البروتينات والدهنيات والسكريات وهى النصيحة الأبدية من خبراء التغذية لإنقاص الوزن ، ولكن عيبها أن المعدة المعتادة على كميات كبيرة من الطعام لن ترضى بهذا الوضع بسهولة فلذلك الحل فى ذلك أن يكون هذا التقليل بالتدريج حتى نصل الكميئة المطلوبة وفى نفس الوقت يكون حجم المعدة تضئال وأعتاد على كميات صغيرة من الطعام

ولنأخذ هذه الطريقة كمثال توضحى : إذا كنا معتادين على رغيف من الخبز يوميا نبدأ بتقليله إلى ربع رغيف بالتدريج يعني نبدأ بـ٣/٤ رغيف لمدة أسبوع ثم نصف رغيف فى الأسبوع التالى ثم ربع رغيف فى الأسبوع الثالث ثم فى الأسبوع الرابع نخلى أكلنا لربع الرغيف لمدة خمس أيام فقط بدل من طوال الأسبوع .. وهكذا بالنسبة لطبق الأرز والمعكرونة والكيك والحلوى والفواكهة والخضر والمقليات والفطائر والمخبوزات .. وكل ماتتناوله

وبالنسبة لمشروبات إذا كنت معتاد على المشروبات الغازية والعصائر المليئة بالسكر فيمكنك تقليل الكمية من كوب أو زجاجة يوميا إلى كوب أصغر قليلا هذا الأسبوع ثم الأسبوع التالى إلى كمية أقل حتى تصل إلى كمية معقولة ما توثر فى الوزن كربع كوب صغير مثلا

وبهذا لانحرم أنفسنا من الأطعمة والمشروبات التى نحبها ولا نأخذ سعرات حرارية عالية وبهذا التدريج نعود معدتنا على كميات قليلة تكفى لحاجتنا اليومية من الطاقة دون زيادة تتحول إلى دهون ، يعنى تأكل وتشرب ماتحب بكميات قليلة تدريجا حتى تعاد على تلك الكميات الصغيرة دون شعور بالجوع أو هبوط

إذا أيهما تختار ؟ رأعى فى أختيارك قدراتك وإمكانياتك وهل يمكن أن تعتاد على هذا النظام الغذائى الجديد

وبهذا الفصل تعرفت على الأطعمة الضرورية التى يحتاجها جسمك يوميا والسعرات الحرارية فى الأطعمة والمشروبات وتعرفت على طريقة التهام الطعام الصحيحة وماهى العادات الخاطئة فى ذلك مع تغير عاداتك الغذائية الخاطئة بمجرد العلم بها وتوصل إلى نظام غذائى يخسس بدون ريجيم قاسى أو بدون ريجيم نهائيا على أن نقلل كمية الطعام بالتدريج ويمكن منع الأكلات والمشروبات التى ليس لها فؤائد مثل المشروبات الجاهزة والغازية والخمور والأكلات السريعة

كيف تقضى على الجوع

من الطبيعى أثناء خسارة وزنك أو تثبيته أن تنوبك نوبات من الجوع وعدم الشبع مع أن نظامك الغذائى لايسمح لك تناول الطعام فى هذه الأوقات اوتأكل كميات كمية كبيرة من الطعام ولا تقدر ان تمنع نفسك من المواصلة حتى تشبع ذلك الشعور ، ونوبات الجوع غالبا ماتزيد لأعلى درجة لدى من هم يمارسون مجهود بدنى عالى مقابل تناول كميات قليلة من الطعام وهذا طبعا نتيجة طبيعة لممارسة الجهد والنظام الغذائى المنظم فالجسم هنا يحرق الطاقة سريعا ويحتاج إلى تعويض ذلك بالسعرات الجديدة التى يستمدها من الأطعمة والمشروبات فإذا لم يجد مقابل فيبدأ بحرق الدهون المتخزنة بالجسم وهذا هو المطلوب .. فنظام خسارة الوزن قائم على حرق سعرات حرارية أكثر مما يدخل الجسم من سعرات حرارية بينما تثبيت الوزن قائم على التساوى مابين حرق السعرات ومايدخل الجسم من طاقة مع العلم أن مرحلة تثبت الوزن أخطر من مرحلة خسارة الوزن من ناحية الجوع الدائم المصاحب لتلك الفترة وإذا لم تقومه وتعرف كيف تطوى هذا الشعور فسوف تخسر مابنيته وتفقد ما حرقوته من السعرات ، فكيف تقوى إرادتك وتقلل من هذه شهيتك ، فى هذا الصدد هناك نصائح وطرق ووسائل طبيعية وعلاجية سوف تساعدك فى مقاومة شهيتك

أولا : الطرق الطبيعية لتثبيت الشهية

١- يجب عليك أن تكون قوى الإرادة مع نفسك فلا تتسلى بالطعام او تخرج همومك به وتأكل لتشعر بالمتعه فقط ، فيجب إلا تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع الحقيقى وليس الوهمى وفى حدود النظام الغذائى الذى حددته لنفسك مسبقا ، فإذا إرادت خسارة وزنك يجب أن تأكل بنظام محدد وغير مفتوح

٢- النوم الصحى وعدم السهر من اهم عوامل استعادة الجسم المثالى فالنوم الموزون الكافي الصافي مهم جدا وضروري لصحتك النفسية والجسدية فهو يساعدك لكي يستمر توازنك الانفعالي والعاطفي كما أنه يلعب دورا أساسيا في صيانة الذاكرة وعملية التعلم ورعاية وظائف المخ كذلك فإنه مهم للغاية لوظائف أعضاء الجسم الحيوية كافة لانه عندما يصيبك الأرق يتعبك ويرهقك ويصيبك الإجهاد بسهولة ويفقدك طاقتك بسرعة كما يفقد قدرته علي التركيز ويصبح من الصعب عليك الاهتمام بالأشياء التي كنت تهتم بها وتضعف ذاكرتك وتحس بالإعياء والنعاس والإحباط وعدم التركيز والإرهاق البدني والذهني وتجعل الحالة الذهنية والبدنية سيئة فالجسم يمشى على نظام خلقة له الله لا يخالقة و للذلك عندما تقلل فترة نومك عن الصحى اى 5:9 ساعات ليلا او تسهر بشكل مبالغ فية فإن الجسم يعوض تلك اللغبطة بالاكل و للذلك عندها ستشعر بنوبات جوع غير طبيعية ولن تكون لحاجتك لطعام ولكن لنوم كافى وكذلك يساعد ذلك فى الشعور بالتعب والإرهاق والإصابة بالإجهاد بسهولة وفقد الطاقة بسرعة وبالطبع عدم قدرتك على عمل اى مجهود بدنى أو رياضى

فاحيانا يأتى الشعور بالجوع المستمر لان الجسم لايأخد كفايته من النوم العميق الصحى فيجب الا نقلل فترة نومنا عن ٦ ساعات ليلا لراشدين فنوم الليل لا يعوضه نوم النهار وتزداد هذه الفترة خاصة لمن يتبعون مجهود عالى او حمية غذائية لتعويض الجسم وراحته

٣- احرص دائماً على جعل الطعام بعيداً عن الرؤية وعموما ابعد عن اى شىء يثير شهيتك إلى الطعام او إلى أى شىء ضد نظام حميتك وكن حازم فى ذلك ، فمن الأفضل ألا تجعل المطاعم والمقاهي نقطة للقائك بأصدقائك أو هدفاً تقصده عند الخروج مع أفراد العائلة

٤- تجنب الفراغ و اذا كان عندك وقت فارغ فاقضي فى شىء يخلصك من وزنك مثل التنزهة مع اصحابك بالمشى الصحى فى اماكن الترفية او التسوق او المولات فستقضى وقت ممتع ومفيد لجسمك فى نفس الوقت و ليس لذهاب لمطعم او شراء مسليات فكثيرون يأكلون كنوع من التسلية قتوقف قبل الأكل اسأل نفسك هل أنت جائعة ؟ أم أنك تأكل بدافع الملل وتقضية الوقت ؟

فنصيحتى أن تبق مشغول طول اليوم فكلما شعرت انك تريد تناول الطعام فى غير حاجتك له اشغل نفسك بأي عمل مثل قراءة كتاب أو الخروج فكلما ازداد نشاطك كلما قل تفكيرك في الطعام ، فنجد الرجال هم الأنجح فى ذلك لانهم غالبا يكونون خارج المنزل هنا وهناك وليس هناك فراغ ليشعر بالجوع فى غير وقته

٥- يجب أن يحتوى الريجيم الغذائى على جميع العناصر الأساسية التى يحتاجها الجسم لان الجسم اذا فقد عنصر هاما يبدأ بالشعور الوهمى بالجوع الشديد لتعويض مايفقده لذلك من الواجب اتباع انظمة الحمية المحافظة على جميع العناصر التى يحتاجها الجسم يوميا او استبدلها بالمكملات الغذائية والفيتامينات وهذا يحتاج غالبا إلى خبير تغذية أو طبيب ليساعدك فى تكوين نظام الحمية المتكامل

٦- إبدا تناول طعامك دائما بشرب الماء ويقولون ان ٣ اكواب كافيه لهذا الغرض على شرط ألا تكون قبل الأكل مباشرة بل قبله بدقائق ، ويمكنك شرب الماء كما تريد فهو الشىء الوحيد الذى متاح لك أخذ منه كميات كبيرة بدون حدود ، كما أن شرب الماء من اهم وسائل خسارة الوزن فلا تتصور مدى اهمية الماء فهو يساعد على حرق الدهون و التخلص من الفضلات وغسل اجهزة الجسم و تثبيت الشهية الهائجة الى حد فيجب الا نقلل شرب الماء عن ٨ اكواب يوميا او بمعدل ٢ اللترين من الماء يوميا بين الوجبات يخفف من الشهية والإحساس بالجوع لانه في بعض الأحيان شعور الإنسان بالجوع يكون وهمى لكن هذا الشعور قد يعني أن الإنسان بحاجة إلى الماء وليس إلى الطعام ، وتقول الأبحاث أن شرب نصف ليتر من الماء قبل تناول وجبة الإفطار تخفض السعرات الحرارية التي تتناولها خلال الإفطار بنحو ٧٥ سعرا حرارية وعلى مدار عام واحد يصل ذلك إلى ٢٧٣٧٥ سعرة أو ما يعادل ثلاثة كيلوجرامات من الدهون

٧- إملأ معدتك طول اليوم بالسوائل قليلة أو معدومة السعرات من الماء والمشروبات الساخنه معدومة السكر او المحلاة بسكر الدايت الصناعى لان هناك من يحبون ان يشغلوا فمهم طوال اليوم بشرط ألا تشغل فمك بالمشروبات الغازية والعصائر لان السعرات عاليه جدا بهم ونبقى معملناش حاجة كما أن بعض السوائل عديمة السكر على معدة خاوية تساعد كثيرا فى خسارة الوزن وتقليل الشهية مثل الشاى الأخضر والأسود والزنجبيل

٨- احرص على أن تختار لوجبة الإفطار المأكولات التى تملأ المعدة لتعطيك إحساساً بالشبع و تقلل من شهيتك للطعام لفترة طويلة من المأكولات الغنية بالألياف مثل الفواكه كالتفاح والخضراوات والمخبوزات من الدقيق الأسمر والحبوب الكاملة

٩- تناول الفاكهة اوالقليل من الحلويات قبل الطعام بفترة ولنقول نصف ساعة لان ذلك يشعرك سريعا بالشبع او يقلل من شهيتك لطعام وليس بعدها كما هو شائع لان له نتائج عكسية ، فتناول الفاكهة يكون قبل الوجبة لا بعدها ويفضل بنصف ساعة ومن الافضل ان تكون وجبة بمفردها فالفاكهة قبل الاكل وخصوصا البطيخ يساعدك على خسارة وزنك وتقليل شهيتك وامتصاص الجسم لدهون الطعام فى حدود حاجتة فقط بعكس اكلها بعده فهى بذلك تصيب بعصر الهضم و بعض الفاكهة بعد تناول الطعام تزيد الوزن

١٠- قد يستغرب الكثيرون عندما يعرفون ان اكل قطعة من الحلويات عند الافطار تساعدك على اقلل شهيتك طوال اليوم وهذة العادة تطبق بالعكس فا أغلبنا يأكل الحلوى بعد الغذاء او بعد العشاء وبذلك من الصعب حرقها قبل النوم و تشعر بالشبع لفترة قصيرة والمطلوب ان تكون فى بداية اليوم لا فى نهايتة

١١- ادخل الدهون غير المشبعة الى غذائك لانه اتضح من الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون البطاطس المهروسة مثلاً والمحتوية على زيوت عباد الشمس والصويا ، يصبحون أقل شعورا بالجوع لمدة تتراوح بين أربع وثماني ساعات مقارنة بغيرهم من الذين يتناولون الوجبة نفسها في حالة تحضيرها بالدهون المشبعة كالزبد مثلاً ، وطبعا هذا فى حدود نظامك الغذائى

١٢- تناول البروتينات فالأطعمة الغنية بالبروتين مشبعة أكثر ففي دراسة أخيرة قام طبيب إميركى شهير بفحص ١٩ شخصا التزموا بحمية تتكون من ٢٠٠٠ سعرة حرارية لعدة شهور في بادىء الأمر، تناولوا ١٥ بالمائة من السعرات الحرارية من البروتين ثم زادوا نسبة البروتين إلى ٣٠ بالمائة وتناول الرجال والنساء نفس النسبة المئوية من الكربوهيدرات طوال الفترة بينما قللوا من الدهون ومقارنة مع الأسابيع التي تناولوا فيها كميات أقل من البروتين، قال المتطوعون بأنهم أحسوا بالشبع عندما تناولوا ٣٠ بالمائة من سعراتهم الحرارية من البروتين وفقدوا وزنا أكثر أيضاً فلم يقم أحد بعمل مقارنة حول من يشبع أكثر "قطعة لحمة كثير العصارة أو الثمار والخضار" لكن طالما البروتين طري فإدخال هذه الأطعمة إلى حميتك قد يساعدك على تناول كمية أقل وخسارة الوزن ، وبيضين مسلوقتين كافيتن لوصل لنتيجة المرغوبة

١٢- بدء تناول الطعام بالسلطة الخضراء المضاف إليها الخل أو الليمون الحامض لها مفعول فى تقليل كمية الطعام ولكن من الأفضل ألا تحكم نفسك بها إذا كانت خارج نظامك الغذائى إذا كنت تتبع حمية لا تتطلب تناول السلطة

١٣- تناول قدر من الشوربة قبل الوجبة فهو يجعل الشخص يتناول سعرات حرارية اقل من المعتاد بكثير في الوجبة اللاحقة وذلك أن تناول الشوربات قبل الوجبة يزيد من مستويات هورمون الـ CCK الذي يساعد على الشعور بالشبع

١٤- تناول منتجات الألبان قليلة الدسم تساعد فى الشعور بالإمتلاء سريعا ويظل مفعولها مؤثرا على الوجبات التالية ، فلما لا تتناول كوب من اللبن أو زبادى

١٤- لبس مشد للبطن لتصغير البطن ولان ربط البطن خصوصا إذا كان المشد أخذ منطقة المعدة كلها يقلل من الشهية ، والذى أكد هذه النقطة أن الرسول صلوات الله عليه وسلم كان يربط على بطنه من شدة الجوع أو كان يضع على بطنه حجر من الجوع في صحيح البخاري ومسلم من حديث جابر بن عبد الله الأنصاري رضي الله عنهما قال: (كنا نحفر الخندق فوقفت أمامنا صخرةٌ عظيمة، ظللنا ثلاثة أيام ما ذقنا فيها ذواقاً -أي: لم يأكلوا شيئاً، وكانوا يستعينون بربط الحجر على البطن لتقليل حدة الجوع ...)

ثانيا: الوصفات الطبيعية التى تساعد على تقليل الشهية

- تناول الشاى الأحمر أو الأخضر على الريق بدون تحلية نهائيا يجعلك قادر على تثبيت شهيتك بشكل أفضل لمدة طويلة ، والوصفة بالظبط كما قالها *دكتور خالد الطيب منذ سنوات على إحدى القنوات الفضائية* شرب كوب من الشاي المركز أو الثقيل على الريق بدون محليات سكر عسل سكر الدايت كلها ممنوعه ولازم على الريق مباشرة وممكن نضيف على نصف كوب ٣ملاعق شاي او ٣اكياس شاي ويغلي ويشرب ... ملحوظة لقد قرأت مسبقا أنه يفضل الامتناع عن شرب الشاي نهائياً في حالات الإصابة باضطرابات القلب وزيادة إفراز الغدة الدرقية وقرحة المعدة والحموضة واضطراب الاعصاب والارق والذين لديهم استعداد لتكوين الحصوات ، ولذلك قيل طريقة أخرى لتخفيف أثره الضارة مباشرة على الريق وهى ملعقة عسل نحل طبيعي كبيرة على الريق وبعدها بنصف ساعه يشرب كاس شاي ثقيل بدون أضافات

- تناول كوبا من الحمضيات مثل عصير الليمون او الجريب او البرتقال الحامض او خل التفاح ويكون ناقص سكر او خال تماما قبل الوجبة بثلث ساعة ٢٠ دقيقة وكلما زادت حامضية الشراب زادت فائدته في افراز هرمون الشبع لان مستويات هرمون chollecystokinin الذي يفرز في الامعاء الدقيقة يرتفع عند وصول الطعام الى الامعاء مما يعطي الاحساس بالشبع ولا يرتفع قبل ٢٠ دقيقة من البدء في تناول الطعام ولكن بعد ٢٠ دقيقة تكون قد تناولت كميات كبيرة من الطعام مما يسبب زيادة الوزن لذلك فان فكرة كوب العصير قبل الوجبة هي افراز الهرمون الذي يرسل الاشارة بالشبع الى المخ قبل ان نتناول كمية كبيرة من الطعام

- تناول غذاء التفاح وفي رأي البعض أنها أعظم استراتيجية لإنقاص الوزن وقد اظهرت دراسة جديدة ان تناول تفاحة واحدة متوسطة الحجم في اليوم يقلل من السعرات الحرارية لأن الأشخاص الذين تناولوا تفاحة قبل نحو ١٥ دقيقة من تناول غدائهم، تناولوا ١٩٠ سعرة حرارية تقريبا اقل من الذين لم يتناولوا التفاحة

- ملعقة من الزنجبيل المطحون وملعقة ممن القرفة المطحونة ويتم عمله مثل الشاي ويغلى ويتم شربه قبل كل وجبة

- بذر الرجله موجد عند العطار أو بائع الأعشاب يطحن ويأخذ ملعقه قبل تناول الطعام بربع او نصف ساعه يعطى أحساس بالشبع

- تأخذ بقبضة اليد ميرمية وتضع عليها ماء مغلي وتتركهما مدة ربع ساعة وتشرب قبل الغداء والعشاء بساعة

أعشاب علاج فرط السمنة : وفى حالة فرط السمنة تستخدم مجموعة أعشاب مكونة من مغلى عشبة رجل الأسد مع عشبة الناعمه المخزنية وورق البندر فى كوب من الماء والتصفية وتناولة مرة صباحا كل يوم وثبت أن هذا الخليط من شأنة التقليل من ناحية الغذاء

ثالثا : الأدواية المساعدة على تقليل الشهية

يمكن استخدام الأدواية مع الإرشادات السابقة والوسائل الطبيعية لحصول على أفضل نتائج ولكن يجب الحذر من تلك الأدوية وعدم تناولها بطريقة خطأ ويفضل تناولها بارشاد من الطبيب او الصيدلى او اتباع تعليمات النشرة المبينة مع عبوة الدواء فهى تغنيك عن الابر الصينة وعملية تدبيس المعدة وهى لا تعطي أي نتائج ايجابية بمعزل عن الحمية وممارسة التمارين الرياضية ، مع أنى أراى أن الإرشادات والنصائح والطرق الطبيعة السابقة تغنى عنها ..

١- السيبوترامين هيدروكلوريد من المواد شديدة المفعول فى تقليل الشهية فهى تعمل على احساسك بشبع سريعا عند تناول الطعام فلا تأكل كثيرا فهى مادة فعالة وتعبر ثورة في عالم التخسيس وذلك لانها تعمل على توقف اعاده امتصاص النور ادرينالين وهى الماده القابضه للاوعيه الدمويه فبالتالى بينشط مركز الشبع فى المخ فيعطيك احساس زائف بالشبع مهما كانت شهيتك كما ان هذه المادة امنه والاعراض الجانبية لا توثر على طبيعة حياتك اذا استعمل بطريقة صحيحة مثل جفاف الحلق او الصداع ومن مميزات تلك الأدوية انها تساعد على تحفيز الجسم علي النشاط كما يمكن استعمال تلك الادوية فى فترة بين ٦ شهور الي ٦ سنوات ولكن يجب الإنتباه أنها تحتاج تقليلها وليس قطعها بعد الإنتهاء من خسارة الوزن لان قطعها فجأه يؤدى إلى فتح الشهية بشكل كبير فيجب أن يكون ذلك بالتدريج طوال فترة تثبيت الوزن

ومن الأدوية التى تحتوى على تلك المادة الدايت ماكس ، السيبوتريم ، الريجيتريم ، السليماكس، الميريديا، الريداكتل وهناك تركيزين لأغلبهم بين ١٠ مجم و١٥ مجم ويفضل البدء بتركيز ١٠ مجم وحبه واحده قبل الغذاء من ساعتين : ٣ ساعات ويمكن ان نستخدم تركيز ١٥ لمن هم شديد البدانة او استخدام حبتين فى المرة الواحده ولكن بحذر شديد لانه ممكن ان يؤدى الى اكتئاب مرضى والارق مع العلم أنها لا تستعمل مع مرضي الضغط العالي وأمراض القلب وأمراض الغدة الدرقية والأمراض نفسية ومرضى اختلال في وظائف الكبد أو الكلى كما يجب تجنبها في حالة تعاطي أي مضادات حيوية أو أدوية تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم

٢- اقراص الردة مثل البران فهى لها مفعول فى الاحساس بالشبع لكنها اقل مفعولا من الادوية السابقة والفاعلية غير مؤكدة ويمكن استخدامها مع اى دواء مما سبق وهى تأخذ قبل الاكل ويشرب معها الكثير من الماء مع ٤ حبيات او اكثر

إذا يمكنك أن تقاوم نوبات الجوع وتحد من شهيتك المفرطة بإحدى وسائل تثبيت الشهية من وسائل وطرق ووصفات طبيعية أو أحدى أدوية التى تعمل على تقليل الشهية مع الحرص على الكافى والغذاء المتكامل وتناول الفطور والكثرة من الماء وتجنب قضاء أوقات الفراغ فى المنزل والمطاعم

حرق الدهون بأقل مجهود

والسؤال هنا : كيف نحرق الدهون ؟ والإجابة : هى إنك تستطيع حرق الدهون بأكثر من طريقة وعلى رأسهم الرياضة وتليها بذل مجهود بإى طريقة والحركة الدائمة وأخيرا حرق الدهون بواسطة الأدوية وإن كان مفعول هذه الأدوية يتوقف على حرق الدهون من الطعام فقط وبنسبة معينة وليس تحرق الدهون التى بالجسم وهناك طرق تتدخل فيها التكنولوجيا الطبية مثل عمليات شفط الدهون والحقن الموضعى الميزوثيرابي

أولا: حرق الدهون عن طريق الرياضة والحركة

فكما نعلم أن أتباع نظام غذائى منظم ليس وحده كفيل فى خسارة وزننا لان هذا النظام الغذائى يساعد فقط على وقوف تحول الأطعمة إلى دهون تتخزن فى الجسم ، وهنا يأتى دور الرياضة والحركة بإى شكل وبذل مجهود بكل الطرق فى حرق الدهون المختزنة سابقا التى هدفنا خسارتها ، ولذلك مهما قيل لك لاتستغنى عن الرياضة فى خسارة وزنك فيجب أن تعلم مدى أهمية الرياضة فى خسارة وزنك ، ولكن فى مرحلة تثبيت الوزن يمكن أن تستغنى عنها بالنظام الغذائى أو تستغنى عن النظام الغذائى بالرياضة ، وبصرف النظر عن الحركة الدائمة والرياضة ودورها فى حرق الدهون وخسارة الوزن وشد الجلد لمنع وجود الترهلات والسيليوليت لها فوائد رائعة أخرى فنحن بها سوف نستفيد من كل ناحية فالرياضة لها دور مهم جدا تقوية العضلات ولها دور في تخفيف الضغط النفسي وخاصة لو كنت بتعاني من ارتباط الإفراط في الأكل بالحالة النفسية السيئة فيمكن تخفيف الضغط النفسي بممارسة الرياضة بدل تناول الطعام وقد ثبت علميا أن الالتزام ببرنامج رياضي بيعدل الحالة المزاجية جدا وكما ثبت علميا أن مريض السكر المنتظم في ممارسة الرياضة بيتعايش مع مرض السكر بدون مشاكل أو بدون أن يتعرض لمخاطر المرض التي تظهر مع الوقت فيه حالات استطاعت تقليل جرعة الأنسولين اليومية بعد ممارسة الرياضة ، وهناك الكثير من الفؤائد التى لاحصر ..

يمكنك ممارسة الرياضة بإى شكل من التمارين هوائية كالمشي، الجرى، السباحة، تمارين الأيروبكس، اليوجا، كرة السلة، التنس، نط الحبل، ركوب الدراجة، استخدام الأجهزة الرياضية كالمشاية الكهربائية، صعود السلالم فى أى مكان سواء النادى أو التراك أو المنزل أو الشارع المهم أن نمارسها .. لفترة تبدأ من ٤٥ دقيقة بشكل يومى وتزداد كل فترة ولو كل أسبوعين نزيد عشر دقائق حتى لايثبت الوزن بسب تعوده على هذا المجهود وبالتالى لايحرق الباقى من الدهون

اذا كنت تمارس اى تمرين رياضى تأكد من أداء التمارين بوضع صحيح حتى لا تسبب إصابات نتيجة الوضع الخاطئ فالكثير منا ليس عنده الوقت لذهاب الى صالات الجيم او النوادى الصحية لممارسة الرياضة وليس لدية خبرة فى نوع التمارين التى يمارسها ولذلك مشاهدة التمارين الرياضية فيديو وتقليدها أثناء رؤيتها وكأنك خلف مدرب رياضى متخصص افضل وسيلة كنوع من التعلم الصحيح للتمارين كما انه له تأثير قوى فى التشجيع .. لذلك أدعوك لتحميل هذه المجموعة من فيدو لتعليم وممارسة التمارين الرياضية سواء أكانت تمارين الايروبيك أو تمارين تقوية وشد عضلات البطن أو تمارين تخفيف الوزن باليوغا أو تمارين التوازن والإسترخاء من هذا الرابط:
http://steelbeauty.blogspot.com/2008/10/blog-post_26.html
أما هذا فيعلمك أصول وقواعد المشي الصحيح:
http://steelbeauty.blogspot.com/2008/07/blog-post_9105.html

وأتمنى أن تهتم برياضة الجرى البطىء على مشط القدم الذى يشبة النط ، فهى رياضة ناجحة جدا فى تنزيل البطن والجوانب وجميع اجزاء الجسم لانها تحرك الجسم

بأكملة وتعمل مايسمى بالاهتزاز لمناطق المترهلة ، لذلك ينصح بدلا من رياضة الجرى العادى او السريع اتباع رياضة الجرى البطىء على مشط القدم وبه ستشعر انك تنط وليس تجرى كما ان انك لن تنهج سريعا كالجرى ، فهى بعكس الجرى الذى لا تقدر على مواصلتة لفترات طويلة ، فهو جرى رياضى رائع فى خسارة الوزن الزائد وخصوصا من المناطق الصعبة كالكرش والارداف والمؤخرة والصدر فى فترة قصيرة بدون مجهود وهيجان النفس اثناء ممارسه ، اتبع تلك الرياضة فقط وستزهل بالنتائج فى وقت قصير ، فالجرى البطىء على مشط القدمين على شكل نط ثورة فى عالم الرشاقة السريعة ويمكنك معرفة المزيد عنه من هذا الرابط:
http://steelbeauty.blogspot.com/2008/07/blog-post_27.html

لا تستهون بأى مجهود تفعله فأى حركة تفعلها فى حياتك اليوميه تحرق الدهون حتى ولو كانت بسيطة فاجعل الحياة مئلية بالنشاط والحيوية والانطلاق والتحرك فنحن لانعيش مرتين وتغير جزء من روتينك مهما كانت صعوبة ذلك ، لان الروتين والجمود وقلة المتغيرات عوامل تدفعك نحو الأكل كنوع من تعويض ذلك بمتعة الاكل كما ان ذلك سياعدك على فقدان السعرات الحرارية بدون ما تشعر باى مجهود فمثلا القرأءة أو الكتابة تحرق ٢٠ سعرة حرارية فى الساعة والكتابة على لوحة المفاتيح تحرق ١٠٤ سعرة حرارية فى الساعة والغناء يحرق ٣٧ سعرة فى الساعة وغسيل الأوانى او كى الملابس يحرق ٥٩ سعرة فى الساعة والوقوف يحرق ٢٠:٣٠ سعرة حرارية حسب صحة الوقفة فى الساعة وإن كانت نسبة بسيطة إن لها مفعول على المدى الطويل فلما لا نستغل مثل هذه الأعمال فى مساعدتك فى إستعادة رشاقتنا إلى جانب الرياضة

حفز نفسك على النشاط والحركة الدائمة وابتعد عن الخمول والكسل واجعل نشاطك بان تقضى طلباتك بنفسك واجعل المشى هو صديق مشواريك القصيرة والسلالم هى الطريق الوحيد لصعود اى مكان وقاطع تماما المصاعد الكهربائية والسلالم المتحركة

إستغنى عن المصاعد الكهربائية نهائيا وإبداء الصعود على قدميك فصعود السلالم لها مفعول عالى فى حرق السعرات الحرارية ، فهل تعرف أن رجلا متوسط الوزن يستهلك ٢٠٠ سعرة حرارية حينما يصعد السلالم طوال ١٠ دقائق مستمرة فهو بذلك أفضل من رياضة الجرى فلاييدد الجري للفترة الزمنية ذاتها لرجل من نفس العمر والوزن اكثر من ١٢٥ كيلوسعرة ، يعنى ذلك أن صعود السلالم لمدة١٠ دقائق متواصلة يوميا تحرق ٢٠٠٠ سعرة حرارية فى الأسبوع أو مايعادل ٢ كيلو من الوزن ، فهل ستضيع هذه الفرصة؟

أستغنى عن ركوب السيارة فى المشاوير القريبة وأستعن بقدميك فهل تعلم أن المشى لمدة ساعة متواصلة يحرق مابين ١٣٠: ٢٠٠ سعرة حرارية وكلما زادت سرعتك فى المشى كلما كانت نسبة الحرق أكبر

لما لاترقص ؟ إذا كنت تحب إى نوع من الرقص فلما لاتمارسه هوايتك وتخسر الكثير من الدهون فى نفس الوقت فكل أنواع الرقص لها مفعول قوى فى حرق الدهون وإن كان بعضها أكثر حرقا من بعض حسب قوة مجهود الرقصة فلما لاترقص لمدة لاتقل ساعة بالرقصة التى تهواه فلقد أثبتت الدراسات أن ساعة من الرقص الخفيف تحرق ٣٠٠ وحدة حرارية أما الرقص كثير الحركة فهو يحرق أكثر من ٤٠٠ وحدة حرارية في الساعة وأكثر رقصة تساعد على إنقاص الوزن هي رقصة الصلصا تحرق حوالي ١٠ سعرات حرارية في الدقيقة الواحدة أي ٦٠٠ وحدة حرارية في الساعة ويليها فى ذلك الرقص

الشرقى ويسلام لو فى وسط صحبة يشجعون على المواصلة لفترات طويلة .. متعة وخسارة دهون

مارأيك فى المشى على الرمال ؟ كنوع من التغير وحرق سعرات أكثر فالمشى العادى يحرق تقريباً ٦٠سعر حراري وكل ما زاد سرعة المشى بمعدل ٢,٥ ميل في 30 دقيقة فيحرق ٢٠٠ سعر حراري ولكن مفعوله يزداد قوة وسرعة فى خسارة الوزن بمعدل اكبر بكثير إذا كان المشى على الرمال وإضافة الى كمية الحرق الكبيرة لانها ترفع معدل استهلاكك للسعرات الحرارية مما يساعد في إنقاص الوزن وتوزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسماً متناسقاً وتقوية العضلات وتقوية عضلات المعدة وشد ترهلاتها بسرعة اكبر من المشى الاخر وفى نفس الوقت المجهود ليس شاقا وممتع خصوصا لو كانت رمال البحر .. يعنى ترفيه ورشاقة
لمزيد من المعلومات عن المشى على الرمال :
http://steelbeauty.blogspot.com/2009/01/blog-post_03.html

لما لاتمارس هوايتك وتخسر وزنك فممارسة هواية السباحة لمدة ساعة تحرق مابين ٢٠٠:٧٠٠ سعرة حرارية فهل لديك هوايات رياضية أخرى فلا تستهون بها فالتنس يحرق ٨٠٠ سعرة حرارية فى الساعة وركوب الدرجات يحرق مابين ١٨٠:٣٠٠ سعره حرارية فى الساعة ورياضة التسلق تحرق ٢٠٠:٩٦٠ سعرة حرارية

مارس اليوجا فهى تخفض الوزن الزائد ولاتتطلب مجهود كالرياضات الآخرى فتقول الإبحاث **أن** ممارسة رياضة اليوجا التي تتخللها فترات تأمل واسترخاء تخفض حدة التوتر خصوصا عند المرأة وتصد شهيتها لتناول المأكولات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية أو دهنية أو سكرية ففي نوعها الصارم الـتأمل مع الحركة وسيلة لتقليل التوتر والقلق تقود إلى توفير فوائد عقلية وعاطفية فالكثير من وضعيات الجسم في أثناء ممارسة اليوغا تتطلب تحمل الثقل فبالإضافة إلى مساعدة اليوجا على زيادة المرونة والتوازن فإنها تعزز قوة العضلات والعظام وحرق السعرات الحرارية ، وفي أثناء المراحل الابتدائية من ممارستها فإنها ستستهلك السعرات مثل استهلاكها في أثناء المشي البطيء ولكن وبعد تدرب على ممارستها فإن جلسات اليوجا تصبح أكثر شدة

حمل الأوزان : حمل وزن خفيف أثناء المشي يساعد على حرق المزيد من الوحدات الحرارية، فقبل أن تخرج إلى المشي ضع في حقيبة الظهر كتبا تزن حوالي ٥ كيلوجرامات فمثلاً لو حمل شخص وزنه ٧٥ كيلوجراماً ٥ كيلوجرامات كتب فسوف يحرق ١٧٦ وحدة حرارية خلال ثلث ساعة من المشي السريع

مشاهدة التليفزيون مع حمل الأوزان : عند الجلوس أمام التليفزيون فمن الأفضل شغل الذراع مدة ربع ساعة بالقيام بحركات تقوية وأنت تحمل الأوزان كيلوجراماً في كل يد فهذا سيساعد على حرق ٣١ وحدة حرارية أكثر مما لو كنت جالساً دون حركة لمدة ربع ساعة

إجلس دائما مفرود الظهر مستقيم الجسد فقد اكتشف ان انحاء الظهر يؤدى الى ارتخاء عضلات البطن وضعفها ومن ثما تبدأ الدهون فى التراكم بها كما ثبت ان الجلوس والجسم مشدود يؤدى الى حرق الدهون وافعل ذلك ايضا عند الوقوف أو المشي بجعل قائمتك مستقيمة وكتفيك مرفوعين ، فحافظ على استقامة الظهر فاستقامتة فى الجلوس والمشى وفى ممارسة حياتك بصفة عامة تساعد الجسم فى حرق الدهون ونحن لا نتبع تلك الطريقة فى حياتنا اليومية وهى فى غاية الاهمية

على أن نراعى الأستمتاع أثناء ممارسة الرياضة مع التغير فى المكان والطريقة كل فترة حتى لايحدث ممل فمثلا نمارس التمارين الرياضة أو الإيروبكس أو الرقص سواء كان بمفردنا أو بواسطة جهازنا الرياضى أمام شاشة عرض كشاشة الكومبيوتر أو التلفزيون كنوع من التسلية وعدم الإحساس بمجهود ولزيادة الحماس ممكن نشغل بها فيديو محمس كالأغانى شديدة الحركة والتى بها رقصات سريعة وأصوات صاخبة فهى تعطى الكثير من الحماس والتشجيع ولامانع أن نشاهد أى شىء مختلف كبرنامج أوفيلم المهم لانشعر بمجهود ونستمتع بذلك ، فلو شهدت فيلم مؤثر لمدة ساعتين وأنت تمارس رياضك على جهازك الرياضى المنزلى فسوف تجد نفسك بعد ساعتين حرقت الكثير من الدهون دون شعور

أما إذا كنا نمارس نوع الرياضة التى تستطلب حركة كالجرى والمشى وصعود السلالم فهنا يمكن الإستعانة برفيق مشجع أو بوجود جهاز صوتى مثل mp3 أو نمارس ذلك فى مكان به حركة كمثلا الشارع فأنت أثناء ما بتمارس رياضة المشى أو الجرى تشاهد الناس رايحه وجاية وتشاهد أماكن ومبانى ، فمثلا لدينا فى مصر وتحديد فى مدينة نصر فى شارع مكرم عبيد حديقة أسمها حديقة الطفل هذه الحديقة على مساحة كبيرة على شكل مستطيل ليس ملتصقة بشىء يعنى ليس حولها من كل الإتجاهات مبانى هناك الكثيرون يأتون صباحا أو أخر النهار أو ليلا ليمارسوا رياضة المشى أو الجرى وأثناء ذلك يشاهدوا الناس والعمارات ويرون أشياء مختلفة تسليهم أثناء ذلك ولاتشعرهم بإى مجهود بل بتجد متعة فإنت تحرق الدهون وتتسلى فى نفس الوقت ويمكنك أن تغير المكان كل فترة يعنى المشى أو الجرى اليوم بالتراك بعد فترة حولين مكان مثل المكان الذى ذكرته مسبقا وبعد فترة على جهازنا الرياضى فى المنزل أو بالشارع ويسلام لو جمعت كل هذه الإماكن وقسمت رياضتك فيها يعنى صباحا المشى بالتراك ومساءا حول مكان فى الشارع وأثناء الظهيرة ممارسة الرياضة المنزلية أو على جهازك الرياضى فأنت تحرق الدهون بالتنويع .. وفى النهاية ليس هناك ممل ولن تشعر بالمجهود الذى فعلته إلا بعد الإنتهاء منه ولن تخذ أجسادنا على مجهود معين فيثبت الوزن بل يستمر الحرق وستشعر بساعدة فأنت تستمتع وتغير جو وتخسر وزنا ... أنت كده هتنحسد

ثانيا: الوسائل الطبيعية لحرق الدهون

وهى وسائل مساعدة لرياضة ليس أكثر ومنها الصيام بالنسبة لمسلمين رائع فى حرق الدهون بدون اى مجهود ولكن بشرط ان يكون هناك سحور وإفطار واذا احببت نتيجة قوية منه قم بصيام يومان فى الاسبوع واذا اردت نتيجة ابطى قم بصيام ثلاث أيام فى الشهر وكلما زادات الايام كلما كانت النتائج افضل وخل التفاح على الريق وهناك وصفات طبيعية أخرى تساعد على حرق الدهون ولكن ليس لها نتائج بدون رياضة فهى وسيلة مساعدة ليس أكثر وإن كنت لاأرى ضرورتها ولكن لامانع مادامت طبيعية

- تناول أحدى منتجات الألبان خالية الدسم ككوب لبن أو زبادى قبل الوجبات فقد ثبت أن الكالسيوم يزيد قدرة العضلات على استهلاك الدهون

- فاكهة الجريب فروت : تقول الأبحاث بأن هذه الثمرة الحامضية يمكنها أن تساعد في تخفيف الوزن حيث وجدت إحدى الدراسات أن تناول نصف ثمرة الجريب فروت أو شرب عصيرها مع وجبات الطعام يمكن أن يخفف الوزن بأكثر من ثلاثة أرطال في ١٢ أسبوع ويعتقد العلماء بأن فاكهةَ الجريب فروت تنزل مستويات الأنسولين التي تكبح حافزك لتناول طعام خفيف وبالطبع كلما خففت من تناول الطعام كلما كان من الأسهل فقدان الوزن

- خل التفاح: خل التفاح غني بمادة الأستيك أسيد و حامض اللينوليك اللذان لهما دور فعال في تثبيط الشهية و تسريع عملية حرق الدهون وذلك بشرب كوب معلقتين صغيرتين من الخل فى كوب ماء مع كل وجبة
- الشاي الأخضر: الشاي الأخضر الاختيار لأنه يحفز الأيض ويقول الخبراء بأن شرب ٥ أكواب من الشاي الأخضر يمكن أن يساعد على حرق ٧٠ إلى ٨٠ سعر حراري يومياً وهذا ليس سيئا أبدا

- مغلى ورق العنب الأحمر لمدة شهرين: يستخدم مغلى ورق العنب الأحمر مع الشمر و بزور الجزر كشراب مقبول للتخلص من الوزن الزائد و يتم عمل المغلى بإستخدام ملعقة من أوراق العنب الأحمر المهروس و ملعقة من الشمر مع كوب من الماء على أن يوضع الخليط على النار لدرجة الغليان ثم تصفية الخليط و يؤخذ على الريق صباحا و مساءا لمدة شهرين

- ورق العنب: ينقع ٥٠ جرام من الأوراق اليابسة فى لتر ماء بارد ثم يوضع على النار حتى يغلى لمدة نصف دقيقة ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة قبل أن يصفى ويحلى ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين فى اليوم قبل تناول الطعام ويمكن تناول كمية محدودة من العنب فى الصباح حتى يرتفع تدريجيا وخلال اسبوعين إلى كيلو واحد

- الكرفس: اشرب منقوعه بعد نصف ساعة من تناول الطعام وقبل النوم ويمكن أضافته لخلطة التالية منقوع الشاي الاخضر الصيني ومرمية وبابونج ٣مرات في اليوم قبل الوجبات و قبل النوم مباشرة

- عصير البقدونس: كعلاج فعال لإنقاص الوزن الذائد والحفاظ على حيوية الجسم ورشاقتة وذلك عن طريق تناول كوب من البقدونس الساخن صباحا ويتم عمل عصير البقدونس بإحضار حزمة من البقدونس وغسلها جيدا ثم تقطيعها ووضعها فى إناء به كوبان من الماء ورفعها على النار لدرجة الغليان ثم نتركه حتى يهدأ ثم نقوم تصفية البقدونس وتناوله كعصير ساخن

- طلح النخل لإنقاص وزنك فى أسبوعين: يستخدم طلح النخل الذكر مع البقدونس وذلك بإحضار قدر ملعقة من طلح النخل الذكر مع ملعقة من البقدونس الطازج و ملعقة من عشبة إكليل الجبل ومزج هذا الخليط مع أربع ملاعق من عسل النحل على أن يؤخذ على الريق مرة واحدة يوميا

- عصير الجزر المركز مرتين يوميا: تناول عصير الجزر المركز الساخن كوسيلة فعاله للتخلص من الوزن الزائد على أن يتم تناوله فى أوقات متفرقة من اليوم وبمعدل مرتين على الأقل يوميا ويفضل تناول عصير الجزر المركز كلما شعرت بالجوع ويتم تحضير عصير الجزر المركز بغسل أربع جزرات متوسطة الحجم جيدا ثم تقطيعها إلى دوائر وغمرها كوبين من الماء ورفعها على النار حتى درجة النضج ثم تصفية الشراب وتناوله كلما دعت الحاجه إليه

- تناول الميرمية: تؤخذ من الميرمية قدر ملعقة أكل وتنقع في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق إلى ربع ساعة وتشرب في المساء مع عدم تناول العشاء

- عشبة الشمر لشد الجسم: ثلاث ملاعق وسط وكوب ماء مغلي ثم تنقع لمدة لا تقل عن ساعة وتصفى وتشرب مرة كل يوم

- الأطعمة التى تساعد على حرق الدهون ومنها الأتى: الأطعمة كثيرة التوابل لإن أكل الأطعمة كثيرة التوابل يمكن أن يساعدك على حرق الدهون أكثر فالأطعمة الحارة

تجعلك تعرق وترفع معدل نبضات قلبك الأمر الذي يزيد من مستوى الأيض بشكل مؤقت ، واللبن خالي الدسم لان الكالسيوم يمنع إنتاج الكالسترول "هرمون يخبر الخلايا بزيادة الدهون أكثر" وجدت عدة دراسات بأن دمج منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم ضمن حميتك يمكن أن يساعدك على فقدان الوزن أكثر ، القرفة فقد أظهر بحث بأن وضع ربع ملعقة قرفة مع الطعام يساعد على تأييض السكريات وينزل مستويات السكر وذلك لأن مستويات السكر العالية والسكر الفائض في الدم يمكن أن يؤدي إلى تخزين الدهون ، البروتين ضروري لبناء العضلات
كلما زادت العضلات كلما أحرقت دهوناً أكثر والبروتين له تأثير حراري أعلى أيضاً من أي طعام أخر فأنت تهضم البروتين أسرع من الكربوهيدرات أو الدهون

ثالثا: طرق تتدخل فيها التكنولوجيا الطبية

مثل عمليات شفط الدهون والحقن الموضعى الميزوثيرابي ، انصح بالإبتعاد نهائيا عن عمليات شفط الدهون فمخاطرها أكثر من فؤائدها ومن الأفضل الإستغناء هنا ولن نتكلم عنها ، وضروة ذكر مثل هذه الوسائل التى تتدخل فيها تكنولوجيا التجميل كنوع مساعد لأصحاب السمنة المفرطة

شفط الدهون بالميزوثيرابي: بمعنى الحقن الموضعى لمكان معين فى الجسم والنتجية بتكون محصورة لهذا المكان فقط وهى عملية بديلة لعمليات شفط الدهون كما تعمل على إزالة تجمع الدهون والسليوليت وشد ترهلات الجلد وإزالة الخطوط البيضاء

افضل العلاجات المكتشفة حتى الآن لعلاج السمنة عن طريق حقن التجمعات الدهنية بمواد مذيبة للدهون عبارة عن مزيج من الفيتامينات و الانزيمات و مادة الفوسفاتيدايل كولين مما يؤدي الى تنشيط الأنزيمات المحللة للدهون لتقوم بتكسير الدهون الى عناصرها الأولية وهي الأحماض الدهنية ليتم اخراجها من خلال الأوعية الدموية التي تقوم بتوسيعها ايضاً لتخرج من الجسم بواسطة الكلى والقناة ويفقد الجسم قدرته على تخزين الدهون في المنطقة التى تم علاجها تقل و لا يمكن أن تعود إلى ما كانت عليه قبل الحقن

وغالبا تحتاج عملية إذابة الدهون اكثر من جلسة فقد تستمر الى ١٠ جلسات متفرقة بصورة منتظمة على ان يعاد المريض كل ١٠ ايام او كل اسبوعين حسب الحالة

ويتم الحقن حسب المكان المراد والغرض من الحقن فيمكن حقن الرقبة واللغد ومنطقة الصدر والبطن سواء فى الوسط او الجوانب والظهر والزراعين والساقين او الفخدين

بشرط الا يكون هناك مانع لحقن مثل مرضى الامراض الخبيثة وتصلب شراين القلب وتصلب شراين المخ وإضطرابات القلب ومستخدمى الانسولين لمرض السكر

عندما ينزل الوزن من أماكن ولاينزل الوزن من أماكن أخرى

وزنى ينزل من أماكن وأماكن أخرى وزنى لاينزل منها ؟

أولا أحب أفهمك نقطة مهمة الجسم لما بينزل بينزل ولكن بالتدريج وبينزل كله مع بعضه فلايوجد منطقة لاينزل منها الوزن ، لكن المناطق قليلة الدهون هى المناطق التى يظهر عليها خسارة الوزن أكثر مثل الوجه والزراعين لانها أقل الأماكن التى فيها تجمعات دهنية اكتسبتها اثناء زيادة الوزن بعكس المناطق الاكثر تجمعا لدهون مثل البطن والأرداف بتكون اكثر المناطق المحتوية على دهون فبتنزل ولكن لاتظهر النتائج فى البداية واضحة مثل المناطق الأخرى لانها مازال هناك دهون كثيرة لم تحترق بعد ، تأخذ وقت أطول حتى تظهر عليها النتائج واضحة ، فتذكر دائما أن هذه الدهون تجمعات فى فترة طويلة قد تصل لسنوات لذلك نزولها لايكون كله مرة واحدة انما بالتدريج على فترات وتكون الاماكن الاكثر تأثرا والتى تحترق فيها جميعا الدهون سريعا هى الأماكن الأقل تجمعا لدهون مثل الوجه والرقبة والزراعين ..

ثانيا بالنسبة لمنطقة البطن ، إذا وجدت أنها لاتنزل نهائيا

أحيانا يكون أنتفاخ البطن سببه أما أنك مصاب بأمراض القولون وهو ينفخ البطن ولاتنزل البطن ألا بعلاج القولون ، وأما يكون السبب وجود أمساك فالشخص المصاب بالإمساك بطنه بتبقى منتفخة دائما والعلاج يكون هنا بعلاج سبب الإمساك وإخراج الفضلات يوميا من الجسم ، وأما يكون السبب الغازات ويكون سببها أما الإمساك أو أمراض القولون أو حساسية أتجاه أحدى أنواع الطعام أو المشروبات مثل المشروبات الغازية، العلكة، الخبز الأبيض، الملفوف، الحبوب (فول، فاصوليا، حمص...)، مشتقات الحليب، والخضر النيئة وتتناول الفاكهة بعد وجبات الطعام مباشرة وهنا الحل معرفة السبب وتجنبه إضافة إلى شرب مغلى الشاى الأخضر وممارسة التمارين الخاصة بالبطن



تثبيت الوزن الجديد و الحفاظ علي الوزن

بالطبع كل من نجح فى نظام خسارة وزنة الزائد يحتاج الى تثبيت جسمة على الوزن الجديد ومدة التثبيت غالبا لاتقل عن ٦ شهور ولانها المرحلة الاخطر من فقد الوزن فتحتاج من صاحبها الاهتمام اكتر والحفاظ على وزنة الجديد لانه سيشعر بجوع وهمى طول تلك المدة لان الجسم غير مستقر على وزنة الجديد ويحتاج الى تعويض الدهون التى فقدت اثناء خسارة وزنة وفى هذة الحالة اما ان يوقف الريجيم ويأكل كما يريد ويستمر على الرياضة طوال مدة التثبيت ليحرق السعرات الجديدة ويحافظ على وزنة او يتبع نظام غذائى او ريجيم يحافظ على معدل السعرات بمعنى الحرق بمعدل السعرات حتى لا يضطر الجسم الى تخزين الزائد منها ويبدأ الوزن فى الزيادة غير المرغوبة مرة آخرى

ولكن افضل طوال مدة تثبيت الوزن من ٦ الى ١٢ شهر ان يتبع فيهما الرياضة فمن الافضل اتباع رياضة المشى يوميا لمدة لا تقل عن ساعة او رياضة الركض السريع او الركض البطى او صعود السلالم فكلها لها مفعول قوى التأثير

لمن يحب اتباع نظام غذائى منظم لتثبيت بدلا من الرياضة يمكن فى تلك المدة اخذ فاقد الشهية لمساعدة فى عدم الشعور بالجوع الوهمى ما بعد خسارة الوزن مع الريجيم او اتباع نصائح و ارشادات لتقليل الشهية بوسائل طبيعية مع اتباع احد انواع التنظيم الغذائى التى تتبع فى تلك المدة للحفاظ على الوزن

ويمكن الأستمرار على نفس برنامج خسارة الوزن لاننا سنكون تعودنا عليه ، ولكن يمكن الاستمرار على نفس منوال الرياضة بدون تزويد الوقت كل فترة او تغير شكل التمارين والمجهود لأن الجسم حينما يتعود على نشاط معين يتوقف عن حرق المزيد من الدهون

إذا من الأفضل طوال فترة تثبيت الوزن أن نراعى نفس نظامنا الغذائى ويمكن تويقف نشاطنا الرياضى أو الأستمرار عليه بشرط عدم تزويد المدة كل فترة كما نفعل فى خسارة الوزن

خطوط العلاج تبدأ من تشجيع نفسك على البدء ثم بعد ذلك على الاستمرار ، فالعلاج لن يأتى فى يوم وليلة ، بل سيحتاج إلى مثابرة وكفاح مستمرين وهذا ما ساعدك عليه بعددة نقط

أولا : يجب أن تعرف الوزن الذى يجب أن تصل إليه وماهو الوزن الذى ستخسرة لكى تصل إلي الوزن المطلوب .. فيجب نحدد الوزن المطلوب خسارته وليس مهم تحديد المدة المطلوبة لذلك .. فهل هو أقل من ٣٠ كيلو جرام أم أكثر من ذلك عموما لايهم مهما كان وزنك كبير المهم ماذا ستكون مستقبلا

قم بعمل هذه المسألة الحسابية على نفسك بأن تعرف الوزن الطبيعى المتناسب مع طولك ووزنك الحالى وتطرح وزنك الحالى من الوزن المراد تحقيقه والناتج هو الوزن المراد خسارته ، مثلا انا طوالى ١٦٠ سم ووزنى الآن قبل خسارته ٦٥ كيلو جرام واريد أن يصير وزنى ٥٢ كيلو حسب مقايس جمال الجسم بالنسبة للسيدات إذا بطرح ٥٢ من ٦٥ يطلع الوزن المراد خسارته ١٣ كيلو جرام

بشرط أن يتم قياس الوزن صباحا عقب الإستيقاذ من النوم وبعد إخراج الفضلات من الجسم إى أن الجسم فارغ تمام من الطعام أو المشروبات وذلك لضمان الوزن المظبوط وبالنسبة للسيدات لايتم قياس الوزن فى أول ٣ أيام فى وجود period لان الجسم يكون فى هذا الوقت مختزن الماء

وأثناء برنامج خسارة الوزن يجب أن يكون قياس الوزن كل أسبوع لا كل يوم كما يفعل البعض

ويمكن معرفة الوزن الطبيعى المتناسب مع طولك من الجدول التالى مع العلم أنها مسألة نسبية تختلف من دولة إلى آخرى من حيث طريقة حساب الوزن الطبيعى او المثالى بحسب الطول وسوف نستعرض ذلك لكل من الرجال والنساء على حدا لان وزن الرجل الطبيعى يختلف عنه فى المرأة قد يصل الى ٥ كيلو جرام بالنقص بالنسبة للمرأة

بالنسبة للرجال

الطول	متوسط الوزن
155	53 - 58
157	55 - 61
160	56 - 62
162	57 - 63
165	58 - 65
167	61 - 66
170	62 - 69
172	64 - 71
175	66 - 72
177	68 - 75
180	70 - 77
183	71 - 79
185	73 - 81
188	76 - 79
190	78 - 86

بالنسبة للسيدات

الطول	متوسط الوزن
142	43 - 48
145	44 - 50
147	46 - 51
150	47 - 52
152	48 - 54
155	50 - 55
157	51 - 57
160	52 - 58
162	54 - 61
165	56 - 63
167	58 - 65
170	60 - 66
172	62 - 68
175	63 - 70
177	65 - 72

ثانيا : لاتقول ابدا سأبدا غدا ، بل البداية من الآن ولاتتراجع عن موقفك فهذه النقطة التى يلعب عليها عقلك ، فهى بكل تأكيد سلاح الفاشلين هم الذين يدعون أنهم سيبدئون من غدا أو الأسبوع القادم بحجة كذا وكذا وهى طريقة معروف نهايتها ، فعليك الآن أن تصدر قرار نهائى من الآن وأنت تقرأ الكتاب أنك ستبدأ برنامج خسارة وزنك من هذه اللحظه فعتبر نفسك تعطى كلمة شرف لأحد بذلك

ثالثا : لاتقول أنك لاتقدر على برنامج خسارة وزنك بحجة أو آخرى فسوف أقول لك حكمة واحدة "إن بداخل كل منا طاقة تشبه الطاقة البركانية الموجودة بداخل جوف الأرض ، تنتظر ثغره تنفذ منها ، فتنطلق كالبركان" وإنت من سيخرجها بمجرد أن تفتح لها الباب ، فكثيرا ما نفعل أشياء جيدة وكنا لانتوقع أن نفعلها يوما ، حتى أن بعض العلماء والمخترعين من كثرة ما يحولون الوصول إلى النجاح فيفعلوا شىء يصل بهم لهدفهم ويتسألون بعد ذلك كيف فعلوا ذلك ؟ لقد فعلوا مايجب عليهم عمله وبعد ذلك تظهرت النتائج التى تثبت لك أنك تقدر أن تصل إلى ما تريد مهما كان فى نظرك معقدا وصعبا

رابعا : يجب ألا تنسى أن الشخص البدين أو الشخص الذى لديه ديفوهات Defects يعاب عليه ككونه غير جميل الجسد بينما الشخص ذا ملامح غير جميلة لايعاب عليه لانه ليس بيده إنما خلقة الله ، أما أنت فما حجتك فى عيوب هيئة جسمك سواء كانت سمنة أو مجرد ديفوهات ، فكلاهما عيب من عيوب الجمال ، ففى أختيار ملكات الجمال يرعوا الجسد الممشوق ولايراعوا فيها ملامح الوجه ويكتفوا بالملامح المقبولة لانه ليس بيد أحد أن يخلق شكله ولكن بيده أن يحافظ على وزنه ورشاقته وجمال جسده ، فلا تنتظر أحد يعيب عليك وتقول ليس من شأنه فلماذا هذه المواقف وهذا الاحراج ! فلن تقدر أن تغير الناس لكن يمكن أن تغير من نفسك فيتغير الناس معك تخلص من وزنك الزائد الذى قد يسبب لك اى كلام أو ضيق

خامسا : يجب أن تعرف هذه النقطة المرعبه عن أضرار زيادة الوزن والسمنة وماذا تؤدى هذه الدهون فى النهاية ، فأعلم أن زيادة الوزن مهما كانت فى نظرنا بسيطة قد تكون

سبب أغلب أمراض العصر مثل مرض السكتة الدماغية وأمراض القلب والجلطات والرئة فالوزن هو حمل على القلب والرئتين فيحتاج الجسم إلى مجهود مضاعف لتحمل وتسبب الإصابة بالحصوات المرارية والعقم فقد يحدث العقم كنتيجة لبعض الإضطرابات الهرمونية عند الشخص البدين ومرض النقرس فيوجد ارتباط بين ارتفاع حمض اليوريك والسمنة والإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والإصابة بمرض السكر وألام المفاصل و الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان هذا بالإضافة لعدة مضاعفات صحية أخرى مثل التهاب الجلد والإصابة بالفطريات والبكتريا إضافة إلى ذلك الإصابة بالإضطرابات النفسية والإكتئاب

والنهاية إذا لم يتم التخلص من الوزن الزائد هى الموت ، فالسمنة ستكون سببا مباشر أو سبب من الأسباب فيجب أن يعرف الشخص البدين أنه عرضه لأمراض أكثر من السليم وعرضه للموت أكثر من السليم ، فالوزن الزائد ينافس التدخين على تقصير العمر لانه يقصر عمر الانسان بنحو عقد من الزمن والبدانة العادية تؤثر ايضا سلبا اذ تقصر عمر الانسان بثلاثة اعوام *نشرت هذه الدراسة في مجلة لانست الطبية التي تشير الى ان هذه المعلومات هي نتيجة لابحاث اجريت على نحو مليون شخص من حول العالم* ، وهناك بحث أجراه بريبل نشر فى *كتاب كيف تعالج نفسك بالأعشاب الطبيعية إعداد رمضان محمود* زكر فيه ازدياد الوزن بعد سن ٢٥ ينذر بالخطر فكلما تقدم الإنسان فى السن زاد الخطر من ازدياد وزنه فنسبة الوفيات تزداد عند البدينين الذين تتراوح أعمارهم مابين ٢٥ و٥٠ سنة ، فالوزن الزائد سواء وصل درجة البدانة والسمنة أو لم يصل فهو عدو شرير لابد التخلص منه ومحاربته فى أقرب وقت ، فقد تندهش عندما تعلم أن زيادة الوزن التى تصل إلى درجة السمنة من أسباب الموت المفاجأ لان الدهون تتراكم على أجهزة الجسم مما تعرقل عملها وخصوصا على أجهزة البطن وأخطر شىء تتراكم عليه الدهون القلب ، فما الحل الآن ؟ هل ستقضى على وزنك الزائد أم ستتركه يقضى عليك ، فالأمر هنا أشبه بالحرب فأما أن يقضى وزنك الزائد عليك بأسلحته من أمراض ثم موت أم تقضى أنت عليه بسلاح صحتك أهم شىء لديك

أضف إلى معلوماتك هذه المعلومة المخيفة ، يقول الأطباء أن كيلو واحد من الوزن الزائد يؤثر على الركب وكأنها تحمل عشر كيلو وليس كيلو واحد فتخيل معى ١٠ كيلو زائده عن الوزن الطبيعى تعنى ١٠٠ كيلو زائدة محملة على الركبة ! فهل تتصور معى ماذا سيحدث للركبتك ؟

فلا تنسى هذه المعلومات وتذكر أن الدهون الزائدة فى جسمك تسبب لك الكثير من الأمراض التى أنت فى غنا عنها التى ترهقك ماديا وجسمانيا وتؤدى بك إلى السرير ويمكن تتطور إلى العمليات الجراحية ومن المؤكد أن تصل إلى الوفاه لقدر الله ، أنا أعلم أنك الآن مقتنع تمام بأن هذه آخر مرة يزيد فيها وزنك وأنك ستخسر وزنك الزائد من الآن بقدر الإمكان حتى تصل فى أقرب فرصة لوزنك الطبيعى وتثبت عليه مدى الحياة

سادسا : كن على يقين أن الوزن الزائد كلما زاد كلما شعرت بالإجهاد سريعا كلما تحركت ويجعلك متأخر فى عملك وحياتك ويعطلك عن شئؤن حياتك ، فأعلم أن استعادة رشاقتك سوف تعطيك نشاط أكثر بكثير من قبل وتحس أنك كنت مقيد وها قد فك قيدك .. أنه شعور رائع فهيا أعمل مايجب عليك لكى تشعر به

سابعا : تذكر طوال برنامج خسارة وزنك أن حياتك ستكون أفضل مما هى عليه الآن حينما تنتهى من برنامج خسارة وزنك ، وسترتدى ماتشاء من الملابس الأنيقة وستحصل على أمور قد تكون عقبتك الوحيدة فيها وزنك وها قد نولته فإذا كانت هناك وظيفه تحكمك بوزن معين فسوف تحصل عليها وستبعد عنك المضايقات التى يتعرض لها أصحاب الوزن الزائد سواء فى الحركة من جلوس وصعود ومن نظرات الناس

وتهامستهم فما زال بيننا ناس تتدخل فيما لايعنيها ، وستشعر بالثقة فى نفسك ولن يكون وزنك عقبه فى حياتك

ثامنا : تذكر دائما أن الحياة ليست طويلة ولن تعشها مرتين وأن أفضل أيامك هى التى تنعم بها بكامل صحتك ورشاقتك ، وتذكر أيصا المقولة التى تقول إخسر وزنك تكسب صحتك ، فإذا كنت تريد أن تطول حياتك فأكسب صحتك بخسارة وزنك الزائد ولا تسمح له بالوجود مرة ثانية فى جسمك

تاسعا : أثناء برنامج خسارة وزنك إبداء بقراءة الكتب والمجلات والمواقع الموثوق منها وشاهد البرامج التى تهتم وتتحدث عن الرشاقة والتخسيس فهى نقطة مهمة جدا ان نتواصل معها حتى ولو شبه يوميا وفى اوقات فراغك وهذا لسبابين مهمين جدا أولا هل تتذكر فيلم شاهدته وعندما انتهيت من مشاهدته وجدت نفسك تريد تقلد ماشاهده فيه ، هذا ما أريده من القراءه ومشاهده البرامج عن كيفية الرشاقة وخسارة الوزن .. من أنها سوف تحمسك لتفعل ما بها من معلومات وإرشادات وثانى غرض أنها ستعلمك الكثير وتصحح لك أخطائك فى نظامك الغذائى وفى حياة اليومية التى كنت تمارسها ولاتعلم مدى تأثيرها على صحتك ووزنك وسوف تجد نفسك تلقئيا تتجنب أخطائك الغذائية والممارسات اليومية وذلك هو تأثير المعلومات الصحيحة التى جاءتك من القراءة ومطالعة البرامج فى هذا المجال

فيجب أن تتذكر أنه لايمكن لشخص أن يدخل فى تجربة لم يحزمها جيدا فى اى شخص يتعلم عن المجال الذى سيقبل عليه ثم يبدأ العمل به فنحن نتعلم لكى نعمل ، للذلك أرجوا أن تكون فاهم ودارس جيدا مايجب عليك فعله أثناء تخفيض وزنك من دقة النظام الغذائى ومعرفة قائمة الممنوعات وماهى الأنشطة والرياضة التى يجب أن تمارسها ، وغيرها من المعلومات التى تحتاج إلى تجدد وليس من اى شخص كالأصدقاء مثلا ، انما من مصادرها الصحيحة والموثوق منها ، فلا تنسى أن تتابع دائما برامج وكتب ومواقع ومجلات واحصل على أحدث المعلومات والخبرات فى ذلك ودون مايهمك منها

عاشرا: إبتعد عن مشاهدة برامج أو الأفلام أو الأعلانات التى تحتوى على عروض الطعام والشراب فهى أشد إثاره لشهيتك حتى ولو لم تكن جائعا ، أضافة إلى إنك تشاهد وأنت مستريخ ولاتبذل مجهود ، وكما يقول دكتور مصطفى محمود فى برنامجه العلم والإيمان "مربع الكسل .. التلفزيون، والتليفون، العربية، كرسى الوظيفة" فحاول تبديل برامج التلفزيون وأستعمالك للإنترنت من الأشياء التى تضعف مقاومتك كالاعلانات وعروض المنتجات لان أغلبها عن الطعام والمشروبات ، وإنما حاول مشاهدة البرامج الرياضية والايروبكس وبرامج التخسيس والطب البديل مما يعلمك وفى نفس الوقت يشجعك ويحفزك

النقطة ١١: عندما تواجهك صعوبة أو مشكلة فى نظام خسارة وزنك ، أستعن بما يدلك أو مايرشدك إلى الحل والطريقة الصحيحة مثل استشارة طبيبك المعالج ولاتحاول حالها بنفسك مالم تواجها من قبل

النقطة ١٢ : أشغل نفسك دائما ، فالفراغ عدو رشاقتك فلا تلجأ لقضاء وقت فراغك فى تناول الطعام وشرب المشروبات ، بل أشغل وقت فراغك بالرياضة أو القراءة أو اخرج من المنزل أو اعمل اى مجهود أو شىء يشغل تفكيرك عن الطعام والمشروبات

النقطة ١٣: يمكنك أن تراهن شخص تثق به على إنك ستقدر على خسارة وزنك الزائد فى فترة محددة وإكسب أنت الراهن وكلما شعرت بفقدان لعزيمتك وإرادتك تذكر راهنك وخصوصا إذا كان رهانك بشىء غالى الثمن وليس فى مقدرتك إذا خسرت سداده

النقطة ١٤: يمكنك أن تخبر شخص لاتحب أن تظهر له نقط ضعف شخصيتك وتحب أن تظهر قوتك شخصيتك وإنك ذو إرادة حديدية بأنك ستكون فى غاية الرشاقة فى خلال مدة محددة وكن عند ظنه واظهر له مدى صدق أقوالك وأنك ذو شخصية قوية قادرة على السيطرة على أهوائها

النقطة ١٥: حاول عندما تمارس نشاطك الرياضى ان يكون معك مرافق ويفضل أن يكون فى نفس ظروفك ، وابتعد عن من تشعر أنه سوف يفقدك حماسك ، فحاول بقدر الإمكان ألا تتطرق إلى خسارة وزنك بمفردك إنما حاول ان يكون لك رفيق ، مشجع ، فكما يقول المثل اختار الرفيق قبل الطريق لانه عامل قوى فى تشجيعك واستمرارك ويمكن ان يكون لطبيبك عامل قوى فى تشجعك

يمكنك أن تتنافس مع شخص يريد خسارة وزنه مثلك ولتروا أيكما سيصل لهدفه ورشاقته أولا

أو يمكنك تعويض ذلك أثناء ممارسة نشاطك الرياضى أن تسمع مشغل صوتى كـ MP3 كنوع من التشجيع وزيادة حماسك ونشاطك نتيجة لانفعالك مع التأثيرات الصوتية

النقطة ١٦: لاتثير نفسك بصحبة أشخاص يحبون الطعام أو كسلاء ولاتتواجد فى الأمان التى تثير شهيتك أو تجعلك كسول مثل التواجد فى المطاعم والعزائم ، فلاتتردد على المطاعم أو تذهب مع أحد إلى الأماكن التى يقدم فيها طعام أو شراب يضر بنظامك الغذائى وبرنامج خسارة وزنك ولاتستطيع المقاومة ، وإذا ذهبت فتذكر كلما شعرت با أنك لن تستطيع المقاومة أنك بدءت مشوارك ولايمكن العدول عنه لسبب تافهة كهذا فأنت أقوى من ذلك ، فتذكر أن هذا يخل بنظامك الغذائى وببرنامج خسارة وزنك ، وماهو إلا بزغ المال فيما يضرك ولا ينفعك

النقطة ١٧: هى نقطة أختياريه ولكنها ستفيدك إذا حرصت عليها وهى أن تحاول أن تجلس مع من هم فى نفس هدفك ممن يريدون خسارة وزنهم أو يحبون المحافظة على أوزنهم ورشاقتهم وأستمع إلى كلامهم ونصائحهم عن مدى صبرهم وقوة أرادتهم وخبراتهم فى مجال خسارة والمحافظة على الوزن وقصص نجاح من حصلوا على الرشاقة ..

النقطة ١٨: حاول إذا ذهبت إلى عزومة أو مائدة شهية أن تختار مايلائم برنامجك الغذائى فقط وتذكر مشوارك الذى شارف على الإنتهاء مهما كانت النهاية بعيدة فهى حتما أتيه ، فلن ترجع إلى خطوه الصفر ثانيا ، بل تحت الصفر ، ولن تضيع مجهودك السابق هدر من أجل وجبة تافهة ، فأنت أقوى من ذلك ، ولست محروما بل أنت الراغب فى ذلك لأجل هدف أسمى ، وكذلك إذا ذهبت لزيارة أحد وعرض عليك مايضر نظامك الغذائى وبرنامج خسارة وزنك سواء من مشروب أو طعام أو كسلك عن رياضتك وغالبنا يحصل له هذه المواقف ، فذكر هذا الشخص أنك على نظام غذائى وبرنامج تخسيس معين يحكمك بقواعد وأنه بذلك لا يكرمك بل سيضرك

النقطة ١٩ : حافظ على معدل النوم الطبيعى ، فالنوع الصحى يساعد على تجنب الكثير من المشاكل وعلى نجاح نظام خسارة الوزن فالقلق والسهر والنوم غير الصحى يساعدوا فى الشعور بالجوع الدائم فقد أكتشف الأطباء أن النوم الليلي الجيد يمثل أفضل الوسائل لكبح الشهية وتخفيف الوزن فلذلك النوم يساعد على إنقاص الوزن و أوضحوا في دراسة أن الحرمان من النوم يسبب تغيرات كبيرة ومهمة في الهرمونات المنظمة للشهية، وهو ما يساهم في حدوث البدانة وزيادة الوزن ووجد أن قلة النوم المزمنة قد تزيد الشعور بالجوع وتؤثر على عمليات الأيض وإنتاج الطاقة في الجسم

الأمر الذي يجعل من الصعب إنقاص الوزن الزائد أو المحافظة على الوزن الطبيعي ويوصي ء بالنوم لثماني ساعات على الأقل كل ليلة وأن عادات النوم الجيدة مهمة في برامج إنقاص الوزن الناجحة، فإذا ما ظهرت مشكلة معينة أو اضطراب في أنماط النوم، فلابد من الإسراع للطبيب المختص، قبل تفاقم المشكلة، وزيادة تأثيرها على هرمونات الجسم

للذلك انصح بالابتعاد عن السهر والارهاق والاجهاد العصبى والنفسى فالحالة النفسية لها دور كبير فى الشهية وانصح باان النوم لايقل عن ٦ ساعات بلليل يوميا وعدم قلب الليل نهار والنهار لليل فنتيجتة عكسية فى كل شىء تقريبا عن تجربة ولليس فقط للتاثير على الشهية وزيادة الوزن

النقطة ٢٠ : يمكنك شراء طقم من الملابس الفخمة التى تريد ارتدئها بشدة فى هذا الموسم وستظهر مدى رشاقتك ، وأختار مقاس أصغر من مقاسك الحالى على أن يكون المقاس هو مقاسك الجديد الذى سيكون عليه جسمك بعد خسارة وزنك الزائد وحصولك على الرشاقة بقدر الإمكان .. وضعه أمام عينك دائما طوال برنامج خسارة وزنك

النقطة ٢١ : يمكنك أحضار صورة لمودل " عارض أزياء ، عارضة أزياء ، ممثل ، مغنية ، أو أحد المشاهير ذو رشاقة مشهودة وضعها أمام عيناك فى كل مكان خلفية لجهاز الكومبيوتر ، بوستر على الحائط ، داخل دولاب الملابس ، داخل أدراج مكتبك طول فترة برنامج خسارة وزنك ، لتشجعك على أن تكون بنفس الجسم قريبا ، وكلما تراها تتذكر مايجب عليك فعله حتى تأخذ هذا الجسم

النقطة ٢٢ : كل فترة غير فى برنامجك الغذائى والرياضى حتى لاتشعر بالملل والضجر ، كما أن ذلك سيساعدك على عدم ثبات وزنك والبدء فى النزول من جديد

النقطة ٢٣ : أكثر من خروجتك ووسائل ترفيهك ولاتهمل راحتك طوال فترة برنامجك ، فهذه النقطة ستعوضك كثيرا عما تشعره من ضجر لفقدك متعة تناول الطعام والمشروبات التى كنت تمارسها سابقا والتى تشتهيها وهى خارج برنامجك الغذائى الذى تتبعه ، كما ان حركتك وخروجاتك وسعادتك ستحرق المزيد من الدهون دون أن تشعر

فلا تفكر كثيرا فى المجهود الذى تتألم منه والذى تفعله لاجل الحصول على رشاقتك من مجهود رياضى أو نظام غذائى وأشغل نفسك دائما فيما يبعدك عن هذا الشعور المحبط

النقطة ٢٤ : أجعل لنفسك جائزة كل فترة ، على أن تكون كلما حاربت شهواتك وقدرت على تغير مؤشر الميزان لصالحك .. كمثلا شراء عطر جديد لو خسرت ١٠ كيلو فى خلال شهر ، وهذا المال سيتوافر طبيعى لأنك ستتعجب من المال الذى كنت تهدره فى الطعام والمشروبات التى كانت تملىء جسمك بالدهون والترهلات

لكون الطعام والمشروبات عالية السعرات متعة ودخولك فى برنامج غذائى يفقدك جزء كبير من هذه المتعة ، فحاول أن تخلق لنفسك شىء جديد يعوض تلك المتعة بمتعة ثانية مفيدة ، كالخروج والتنزه والقيام برحلة كل فترة

النقطة ٢٥ : عندما تشعر بضعف مقاومتك على الأستمرار فى نظامك الغذائى قرر الصيام ، فهذا سيكون مصبر قوى ويعلمك الصبر وقوة العزيمة ولتشعر بأنك ذو أرادة قوية ، إضافة إلى مفعول الصيام كحارق للدهون بدون مجهود

النقطة ٢٦ : إذا شعرت أثناء برنامج التخسيس من أنيماء أو أعراض ضعف والهزل ونزول الضغط والصداع آحيانا وعدم التركيز وغيرها من الأمور التى تجدها جديدة عليك ، فأعلم إنك محتاج إلى فيتامينات معينة ناقصة فى غذائك أو محتاج إلى النوم والراحة أكثر ، فعلاج هذه الأعراض ستساعدك على بذل مجهود رياضى وتعطيك إرادة ضد الطعام بشكل أفضل من عدم علاجها وتركها مسيطره علينا

النقطة ٢٧ : تذكر أن المشاهير الذى تعجبك أجسادهم ورشاقتهم لم تكن هبة من الله ولكن هم يبزلون مجهود كبير جدا حتى يصلوا إلى هذه الرشاقة ، فهم مثلنا يحبون الطعام الشهى وذا السعرات المرتفعة ويحبون الراحة ولكن لكى ينجحوا ويحصلوا على أعجابك كان لابد أن يتخلوا عن هذه المتع الزائفة ويتبعوا نظام غذائى منظم ونشاط رياضى كبير حتى يحافظوا على أجسامهم التى تعجبك ، فلقد قرأت أن بعضهم يمارس الرياضة لمدة ٣ ساعات يوميا حتى يحافظ على وزنه لانه يحب الطعام مرتفع السعرات ، فما رأيك فى ذلك ؟ لست بمفردك فى ذلك

النقطة الأخيرة : تذكر دائما أنك لم تستطعم بعد طعم نجاحك فى خسارة وزنك وأحساس بالرشاقة وكيف يمكنك إرتداء ماتريد دون أن تجد جسدك عقبه فى أختيار الملابس التى تريدها وتلجأ إلى الثياب التى تخفى عيوبه وتجد نفسك محدود فى إيطار الملابس المتناسقه معه فقط، فكم ذهبت إلى السباحة والشواطىء فوجدت أجساد ملئيه بالعيوب والديفوهات من أرداف وبطن وأرجل ملئية بالترهلات ومازال أصحابها يجهلون أن عليهم أخفاء عيوب أجسادمهم وليس التباهى بها وإذا حبوا أرتداء المايوهات يجب أن يكونوا بأجساد رشيقة خاليه من الدهون الزائدة ، فهل أنت معى هل يجب أن نظل نخفى زيادة وزننا أم نرتدى مانريد بعد ما نتخلص من هذه الزيادة فى وزننا ونستعيد رشاقتنا .. أعتقد أنك معى فى الثانية

هذه مجرد نقط وخطواط تشجعك وتحفزك على البدء والاستمرار ويمكنك أن تزيد عليها أو تنقص منها ... المهم ألا يذهب حماسك ونشاطك ولو لحظه

وفى النهاية

أتمنى أن أكون أخذت بيدك فى هذا الكتاب لتبدأ رحلة إستعادة رشاقتك والمحافظة عليها وأتمنى أن تقرأ الكتاب بتركيز تام ومراجعته مره وأثنين وثالثه حتى تفهمني جيدا ويجب ألا تتوقف معرفتك حول الرشاقة عبر هذا الكتاب فقط فأتمنى أن تقرأ كثير فى هذا المجال حتى تكون على دراية بما تفعل جيدا وحتى لاتقع فى أخطاء الآخرون ولكى تحمس وتشجع نفسك كلما ذهب حماسك ولا تتردد فى أستشارتى وأنا موجودة دائما لأخذ بيدك فى أى وقت

قد يحتاج هذا الكتاب إلى تطوير وعندما أضيف شئيا جديد فى هذا الكتاب سا أودنه بالأصدار أو النسخة الثانية..
ويمكنك التواصل معى من خلال هذا الموقع:
www.steelbeauty.blogspot.com
لتقرأ التطويرات الدورية للكتاب أو لتقرأ المقالات التى أحررها فى موسوعة الجمال

فليس هناك أى عقبة أمامك لإستعادة رشاقتك ، فلقد أخذ منى هذا الكتاب مجهود كبيرا ووقتا طويل جدا ، فأرجوا ألا تضيع مجهودى هبئا



سارة العطار
محررة موسوعة الجمال
Steelbeauty